SCIENCE OF PHYSICAL EXERCISE.

શ્રી

व्यायाम कळा शास्त्र.

એટલે

કેળવણીને લગતી હીલચાલ કે કસરતનો સંગ્રહ.

સચિત્ર પુસ્તક ૧ લું.

(ચિત્ર ૩૩૫)

સંશોધક

છગનલાલ લલ્લુભાઇ શાહ,
તાસું અને લેખચંદ્રિકા વગેરેનો રચનાર, વડોદરા.

સં. ૧૯૬૧. સન ૧૯૦૫.

કિંમત બે રૂપિયા.

અમદાવાદ:
યુનિયન પ્રિંટિંગ પ્રેસ કંપની લિમિટેડમાં.
મોતીલાલ શામળભાઈએ છાપ્યું.

અભિપ્રાય.

MR. CHHAGANLAL SHAH has shown me his manuscript on Physical Education and a manuscript atlas. I think works of this nature are badly required in Gujarati, and deserve encouragement.

Mr. Chhaganlal is a School Master in the Baroda territory and has written some other books also. It is very gratifying that masters serving under H. H. The Gaekwar's Educational Department show such interest in Education, and I have no doubt that Mr. Chhaganlal will get every assistance from that Department.

Ahmedabad, | MADHAWLAL H. DESAI,
29th October 1898. | Principal Training College.

On a perusal of the Gujarati book on વ્યાયામ કળા શાસ્ત્ર, I find that it is the best of Chhaganlal's productions. The methodical arrangement and treatment of subjects, numerous illustrations and simplicity of language will make the book useful and attractive to those, who have to deal with physical education.

Baroda,
24th August 1905. | HARGOVIND D. KANTAVALA.

મુંબાઈ—વીરગામ તા. ૨૪-૮-૫.

× × **વ્યાયામકળાશાસ્ત્ર,** એવી સાદી સરળ અને સહેલી ભાષામાં લખાયું છે કે તે દરેક **નિશાળમાં ઉપયોગી** થઈ પડવું જોઈએ વળી તે ઉપરાંત કસરતનો ક્રમ પણ એવી ચઢ ઉતર રીતે થતો ગોઠવ્યો છે જે તે પ્રમાણે ન્હાનાં બાળકોથી મ્હોટી ઉમ્મરનાં છોકરાંઓને કેળવવામાં કોઈ પણ રીતની મુશ્કેલી રહે નહિ. હું ધારૂં છું કે જે ઉદ્દેશ ધ્યાનમાં રાખી રચાયું છે તે ઉદ્દેશ બધી રીતે બર આવ્યો છે.

કૃષ્ણલાલ મોહનલાલ ઝવેરી,
એમ. એ. એલ, એલ, બી.
જડજ સ્મૉલકૉઝ કાર્ટ, મુંબાઈ.

ભાવનગર, તા. ૨૪-૮-૦૫.

વ્યાયામ કળા શાસ્ત્રનું પુસ્તક સચિત્ર અને ઉપયોગી બનાવવામાં જે શ્રમ કર્યો છે તે સ્તુતિપાત્ર છે. અને આશા છે કે તમારા પુસ્તકને **કેળવણી ખાતાંઓ તરફથી યોગ્ય ઉત્તેજન** મળશેજ.

મણિશંકર રત્નજી ભટ, બી. એ.,

વડોદરા, તા. ૨૫-૮-૦૫.

વ્યાયામ કળા શાસ્ત્ર પુસ્તક જોઈને મને **ઘણો આનંદ** થયો છે. એને તૈયાર કરવામાં રા. રા. છગનલાલ શાહે **ઘણો શ્રમ** લીધેલો હોવાનું તથા **નાણાંનો વ્યય** કરેલો હોવાનું જણાય છે. સેંકડો સાદી અને અઘરી કસરતો સાદી અને સરળ ભાષામાં વર્ણવેલી છે. અને યોગ્ય ચિત્રથી દરેકની કૃતિ સમજણ પડે એવી રીતે દર્શાવેલી છે. **આ પુસ્તકને હું એટલું બધું સારૂં અને ઉપયોગી ગણું છું** કે મારા મત પ્રમાણે તેની એકેક નકલ **દરેક શાળાની લાયબ્રેરીમાં** તથા **દરેક વિદ્યાર્થીના દફતરમાં** હોવી જોઈએ.

ગોવિંદભાઇ હાથીભાઈ,
બી. એ. એલ એલ બી.
પોલિસ કમિશનર, વડોદરા.

Ahmedabad, 18-9-1905.

Dear Mr. Shah,

Please accept my best thanks for your kindness in sending me a copy of your book entitled વ્યાયામ કળા શાસ્ત્ર. I am only sorry I have been guilty of delaying so long my acknowledgment of your kindness. It gives me pleasure to state that in my opinion your book will be very serviceable in all Gujarati schools in which any attention is paid to the physical development of the children. If I be not mistaken, yours is the only work yet published on this subject in the Gujarati Language, and for this reason too it deserves favourable recognition.

With my best regards, and wishing you all success in your efforts to advance Education.

Yours sincerly,

GEO. P. TAYLAR.

Government High School,

I have gone throrough Vyáyáma Kalá Shástra (Science of physical Exercise) by Mr. Chhaganlal Lallubhai Shah and am most favourably impressed both by the treatment of the subjcêt-matter and the natural style in which the book is written. The book supplies a want of Gujarati Schools it is, I believe, the best among all Gujarati publications on the subject. It is hoped the book will meet the encouragement it deserves from Government as well as the Public.

MORARJI N. ADHYARU, B. A.

Ag. Hd. Master Telang High School.

Godhra.

રા. છગનલાલ લલ્લુભાઈ શાહ કૃત વ્યાયામ કળા શાસ્ત્ર સચિત્ર પુસ્તક ૧ લું વાંચતાં મને ઘણો આનંદ થયો છે. રા. છગનલાલ, એક ઉત્સાહી અને ઉદ્યોગી શિક્ષક છે ને તેમણે કેટલાંક ઉપયોગી પુસ્તકો રચેલાં છે તેમાં આ વ્યાયામ કળા શાસ્ત્ર લોકપ્રિય અને ઘણું ઉપયોગી થઈ પડે તેવું છે. જૂદી જૂદી જાતની કસરતો ઉપરાંત ચિત્રો પણ સમજુતી સારૂં આપવામાં આવ્યાં છે, અને ભાષા પણ સરલ અને સાદી રાખવામાં આવેલી છે. તેથી તે વિશેષ ઉપયોગી થવાનો સંભવ છે. સદર પુસ્તક પ્રત્યેક ઘરમાં તથા નિશાળમાં રાખવા લાયક છે, અને બાળકોને ઈનામ તરીકે આપવાથી બહોળો ફેલાવો થઈ શકશે.

રા. છગનલાલે જે શ્રમ તથા ખરચ આ પુસ્તક પ્રસિદ્ધ કરવામાં વેઠયો છે તેનો યોગ્ય બદલો કેળવણી ખાતા તરફથી તેમજ દેશી રાજ્યો તરફથી તેમને મળશે જ, એવી આશા છે.

પુસ્તક દરેક રીતે ઉત્તેજનને લાયક છે. તે વિષે કોઇથી ના પાડી શકાય તેવું નથી. હાલના સમયમાં શારીરિક કેળવણી સંબંધી પ્રસિદ્ધ થયેલાં પુસ્તકોમાં આ સૌથી સારૂં છે, અને તે રચી રા. શાહે ઉત્તમ સેવા બજાવી છે.

મ્હેસાણા.
તા. ૨૧ મી અકટોબર.
સને ૧૯૦૫.

દામુભાઇ ડાહ્યાભાઇ મહેતા.
એમ, એ, બી, એસ, સી. એલ, એલ, બી.
કડીપ્રાંત ન્યાયાધીશ.

Baroda, 26th August 1905.

I have gone through the Major portion of Mr. Chhaganlal Shah's વ્યાયામ કળાશાસ્ત્ર & find it a book worthy of encouragement. Though we have begun to understand the benefits of physical exercise to a much greater extent than was the case about 20 years ago, yet many of us still neglect it woefully thus entailing many diseases (diabitis and the like) which could have been otherwise avoided. Even the best of us do not take ¼ as much exercise as an ordinary European gentleman living out in this country. To those who fight shy of out-door games, this book will prove very useful by showing them the art of exercises at home. The series of evolutions meant for little school going children are not only likely to benefit their health but would also serve to inculcate in them healthy qualities of mind such as regularity of habits, co-operation, method in work, obedience &c. I congratulate Mr. Shah on employing his leisure so usefully.

Sd/ Dhanjibhai H. Mehta,

Jail Suprintendant and

Physican to Princess Padmávatibái Sáheb.

Mr. C. L. Shah seems to have thought much before he selected the subject. I need not say that the book will prove to be most useful to the public. It speaks itself of its merits. This is the first of its nature in this country. Useful to boys, girls and grown up persons: military, Civil and Police. I recommend it strongly to each and every school teacher. I wish each family should have this book and the parents should get their children trained in this science even at home, as the regular and systematic exercise not only cures various diseases of the heart, lungs and brain, and specially those of the digestive organs, as liver, spleen and intestines, but it prevents certain diseases as Diebetes, Dropsy, Piles &c.

It is therefore desirable that the Government would pass necessary orders to make this subject compulsary in each and every school, as the well-being of the people depends chiefly on their good mental and physical development; and the authorities concerned would see now and then that the orders are promply and efficiently carried out.

Baroda,
2-10-1905.

SEVOKLAL MANEKLAL DAVE, L. M. & S.
Military Asstt. Surgeon,
Baroda State.

Ahmedabad, 10th August 1905.

This is to certify that Mr. Chhaganlal L. Shah seems to have taken much trouble to find out a manuscript on Physical Education.

Generally Baroda is known as a centre of Akhádás but I think it was in ancient times and it is no more now.

We people of Gujarat are generally very back-ward in this physical education and therefore such works deserve encouragement.

In this book it is well stated at the beginning of every exercise that how it should be done and what the all profits there-by.

If any student reads from the 1st page to 30 pages he could write a very good essay on this subject.

It is also well described that boys of certain ages should perform certian exercises.

As I have gone over through the whole book I find the first part (page 1st to 64) useful for the young boys.

Part 2nd is found useful for the grown up boys and in this part also it is well described about food, neglect of exercise, bathing and time what should be preferred for the performance of exercise.

Certain exercises on the earth are very dangerous and risky and care must be specially taken while performing this page from 98 to 144.

Some hands of Clubs are well described too.

It is sure and certain that those who are Gymnasts will fear no one but boldly resist any enemy.

It should be well understood by the parents of the boys that this is the best thing to become healthy and strong and therefore they should encourage their boys to have a regular practice of above things.

At the end I say boldly that such books are badly required in Gujarati and H. H. the Maharaja Gawekwar will take keen interest and give every Assistance from the Educational Department.

Yours Respectfully,

PRANLAL H. SHAH.

1st Class Gymnast. Government High School

Ahmedabad.

મગદળ વિષે.

સવૈયા છંદ.

મગદળ કેરૂં નામ સાંભળી જન દોડી આવ્યાં દશવીશ,
ક્યાં છે ક્યાં છે મગદળ મોહક ફાંફાં મારે છે દશદીશ;
લો આ મગદળ ચાખો પ્રીતે, ધારોમાં અંતરમાં રીશ,
તન મન કેરી શક્તિ વાધે, શત્રુ ડરતા રહે હરનીશ.

પ્રસ્તાવના.

પુસ્તકની ઉત્પત્તિ.

શ્રીમંત મહારાજા સાહેબ શ્રી સયાજીરાવ ગાયકવાડ, એમની હજુરમાં શહેર વડોદરાની શાળાઓનો ઇનામ સમારંભ થવાનો હોય ત્યારે ખાસ તૈયારીઓ રાખવી જોઇએ. હું એ કામનો ૧૮૮૯-૯૪ સુધી સેક્રેટરી હતો, તેથી તેમાં આગળ પડતો ભાગ મારે લેવો પડતો. આપણી ભાષામાં રમત, કવાયત અને કસરતના-*તનની કેલવણીના અખતરાની ખોટ હોવાથી ઘણી શોધખોળ કરવી પડતી. મે. છગનલાલ ઠા. મોદીકૃત દેશી રમતના પુસ્તકથી તેનો એક ભાગ પૂરો પડ્યો, અને બાકીની અપેક્ષા માટે આ સંગ્રહ થતો હતો.

હિંદુસ્તાનની કોઇપણ ભાષામાં એવો સંગ્રહ હોય તો તે મેળવવા વિષે અમદાવાદ ગુ. વ. સોસાઇટીને પૂછ્યું. તે પરથી આસિ. સે. રા. રા. કૃપાશંકર દોલતરામે '**વ્યાયામ શિક્ષા**' નામે બંગાળી પુસ્તક મંગાવરાવ્યું અને તેમાંથી અખાડાની તાલીમ વગેરેનું ભાષાન્તર કરી મોકલ્યું. પણ, તે સ્વતંત્ર લેખ નહિ હોવાથી સુધારવામાં આવ્યું. પુસ્તક સચિત્ર બનાવવાનું છાપખાનાએ માથે ન લેવાથી પોતાને ખરચે ૨૦૦ વુડકટ્ કરાવવામાં ઘણો વખત લાગ્યો. તેમ છતાં આ પ્રયત્ન ઇશ્વર કૃપા વગર પાંગળો બન્યો. કેમકે સંગ્રહને પુસ્તક રૂપે ગોઠવવામાં આવ્યું ત્યારે મદદગાર મિત્ર કૃપાશંકરભાઇ સ્વર્ગવાસી થયા ! તે પછી મંડયા રહેવામાં વિષમબુદ્ધિનો એક લોભી મનુષ્ય આડે આવ્યો; જો તેમ બન્યું ન હોત તો સૈાથી પહેલું આ પુસ્તક પ્રગટ થઇ શક્યું હોત.

---

* માનસિક કેળવણી સંબંધે સંભાષણ, અને સંવાદ પણ રજૂ હતા. તેના સંગ્રહનું પુસ્તક તૈયાર કરવાને નં. ૪૬૬ થી ખાતાએ સોંપેલું; પરંતુ કેળવણી ખાતાનો ઇતિહાસ દાખલ કરવાનો હોવાથી તે કામ બાજુએ પડ્યું, અને ગુ. શા. નં. ૬માં પડ્યું રહ્યું.

કેટલોક વખત વ્યતિત કરીને હું અમદાવાદ ગયો, ત્યાં મર્હૂમ રા. સા. માધવલાલભાઈ હરિલાલ દેસાઈ બી. એ. એમને મળ્યો. તેમણે પુસ્તકની રચનાપર વજન મૂક્યું અને સારો મત દર્શાવ્યો (જુઓ મત.) તેમની સૂચના પ્રમાણે સુધારો કરતાં સર્વ સામગ્રી તૈયાર થઈ એટલે દુકાળ અને પ્લેગની આફતો આવી, તેમાં હૃદયવેધક ઘાથી તનદુરસ્તી બગડી અને નિરાશા ઉત્પન્ન થઈ. એટલે પુસ્તક તૈયાર હોવા છતાં પુસ્તક છપાવી શકાયું નહિ.

કેટલીક મુદત પછી કલોલ વિભાગના રાવસા. ડેપ્યુટી એ. ઇન્સ્પેકટર સાહેહેનો નં. ૧૮૭થી કસરતની વ્યવસ્થિત યોજના વિષે માગણી કરી, તેમજ બ્રિટિસ રાજ્યનાં ધોરણોમાં કવાયત અને કસરતનો વિષય દાખલ થયો; તેની સાથે માનસિક અસર પણ થઈ કે પ્લેગ જેવા આકસ્મિક રોગથી દેહ પડશે તો આ તૈયાર વસ્તુ દેશ સેવામાં ખપ લાગશે નહિ, ખરચ નકામો થઈ પડશે, અને લખાણ તથા ચિત્રો બગડી જશે. માટે ઝાહેરમાં તો લાવવું જોઇએ. ફરીને તે કામ હાથમાં લેતાં કેટલોક ભાગ કસારીથી ખવાયલો અને કેટલોક ચિત્રોથી રદ્દ થયેલો જણાયો. તેથી બધા લખાણપર પહેલેથી ધ્યાન આપવું પડ્યું. તેને સારૂ સાંપ્રતકાળે ઉપયોગમાં આવતાં દેશી પરદેશી પુસ્તકો મેળવ્યાં: **એની અંદર** દેશી રમતો, સ્કવાડડ્રિલ, શારીરિક કસરત અને કવાયત વિષે લઘુ ગ્રંથ, શાળાકવાયત, અંગકસરત, શાળોપયોગી ડ્રિલ, કવાયત, બાળકસરત, પોલિસડ્રિલ, પોલિસપરેડ, વ્યાયામ મિમાંસા, વ્યાયામ વિચાર, આરોગ્યતા અને સ્વચ્છતા, સુશ્રુત, વાગ્ભટ, શાળાપત્ર અને કેળવણીનું શાસ્ત્ર અને તેની કળા નામે **ગુજરાતી પુસ્તકો; शाळेंतील कवाईतीचें पुस्तक भाग १, २, शाळा करीतां कवाईतीचें पुस्तक** નામે **મરાઠી પુસ્તકો**, વ્યાયામ શિક્ષા ભાગ ૧, ૨, ૩ નામે **બંગાળી પુસ્તકો;** મોર્ડન જીમનેસ્ટિક એક્ષરસાઇઝીઝ ભાગ ૧-૨, મ્યુઝિકલ ડ્રિલ, સ્ટેન્ડર્ડ ડ્રિલ, સેન્ડોનાં ચાપટર, ગ્રીક, ફ્રેંચ, જર્મન, તથા અમેરિકન વગેરે લોકોની પ્રસિદ્ધ કસરતોનો સંગ્રહ, નામે **અંગ્રેજી** પુસ્તકો અને **પંજાબનીસીરીઝ**ના મનન પરથી આ **સર્વોપયોગી સંગ્રહ** તૈયાર કર્યો છે.

પુસ્તકની રચના.

પુસ્તકની રચના એવી છે કે તે પ્રાથમિક શાળાઓને અનુકુળ થઈ પડશેજ. એની અંદર અમુક વસ્તુ ચલાવવાનો આગ્રહ નથી. જ્યાં જે વસ્તુ અનુકુળ લાગે તેજ ઉપયોગમાં લેવી જોઇએ અને તનની કેળવણીનો ઉમદા હેતુ જાળવવો જોઇએ. દરેક મુખ્ય વિષયને ભાગની ઉપમા છે અને તેના પેટામાં સમાતી મુખ્ય બાબતોને કલાની સંજ્ઞા છે. પછી તેના પેટામાં જેજે ક્રિયાઓ સમાઈ છે તેનું નામ કૃતિ અથવા કસરત રાખેલું છે.

આ **ગ્રંથમાં** મુખ્ય **ત્રણ ભાગ** છે. **પહેલા ભાગમાં** કવાયત અને છટાદાર હીલચાલ વગેરે, **બીજા ભાગમાં**—અખાડાની તાલીમ: અને **ત્રીજા ભાગમાં**—બાળ છડી, હલકા ડમ્બેલ્સ અને મગદળના દાવ દાખલ કર્યા છે. દરેક હીલચાલ કે કસરતને સાદી ભાષામાં વર્ણવી છે, અઘરી કે ગુંચવણ ભરેલી કસરતોમાં સંભાળ રાખવા જોગ સૂચનાની જ્યાં જ્યાં જરૂર છે ત્યાં ત્યાં આપી છે. વર્ગમાં કામ લેવાનાં હૂકમ અંક સંજ્ઞા સહિત ગોઠવ્યા છે. તેનો ઉપયોગ અમલ બજાવણીની કુશળતા આવતા સુધી કરવો જોઇએ અને પછીથી અંકસંજ્ઞાવડે સંક્ષેપથી કામ લેવું જોઇએ. દરેક મુખ્ય ભાગ અને તેનો પેટા ભાગ સ્વતંત્રપણે વાપરી શકાશે તથા કવાયતની સાથે જોડી શકાશે. વસ્તુ સંકલના એવી મિસાલે ગોઠવી છે કે તેનો ઉપયોગ બાળક અને જુવાન ઉલટભેર કરશે.

ભાગ ૧ લો કવાયત વિષે.

શાળાઓમાં ઉભા થાઓ, બેશી જાઓ અને ડાબા જમણી ફરો—એવી સાદી કવાયત ચાલે છે, તેનું લાભકારી પરિણામ લાવવા સારૂ લશ્કરી કવાયત કે પોલિસ ડ્રિલ તદન ચલાવી શકાય નહિ. માટે તે ઉપયોગી થાય તેવું અનુકરણ કરેલું છે. અને અનુભવ કરવા યોગ્ય માર્ગ બતાવ્યો છે:—તેથી શિક્ષણમાં બંદોબસ્ત રહે છે, અને શાન્તતા પસરે છે. શિક્ષક અને શિષ્યોનો વખત ગમતમાં પસાર થાય છે, બેઉ વચ્ચે પ્રીતિભાવ વધે છે તથા સભ્યતા, જાગૃતિ અને ચિત્તની એકાગ્રતા દીપી આવે છે. કવાયતથી બાળકોની ચપળતાનો યોગ્ય ઉપયોગ થાય

છે. તેમને ચાલુ પાઠથી કંટાળો ઉપજ્યો હોય તે નાશ પામે છે, અને થાક જણાતો નથી. એટલુંજ નહિ પણ તેથી સુસ્તાઈ ઉડી જાય છે, આજ્ઞાધારક થવાય છે અને વખતો વખત હુકમની બજાવણી કરવાને કાન સરવા રાખવા પડે છે. સબળ બાળ કેળવણીમાં તેની અગત્ય છે. આકૃતિઓ ૨૫ છે. (જુઓ પૃષ્ઠ ૧ થી ૨૪)

છટાદાર હીલચાલ.

જેને અંગ્રેજીમાં કેલિસ્ થેનિક કહે છે, તે ઉપરથી આ વિષય લીધો છે. તેમાં વગર સાધને શરીરને કેળવવાની યુક્તિ છે. કોઇપણ કસરતમાં પોશાક ઉતારવો પડતો નથી. તેનાથી કામનો કંટાળો ઘટે છે, સ્નાયુઓ તેજદાર થાય છે, મગજ ઘુમ થતું અટકે છે, શરીરનાં જુદાં જુદાં અંગોની હીલચાલ અને હાવભાવ ખુબી ભરેલા દેખાય છે. શરીરના અંદરના અને બહારના અવયવોને નિયમિત કસરત પહોંચવાથી આખું શરીર કસોટીએ ચઢે છે. કઈ હીલચાલથી કયા અવયવના સ્નાયુઓને લાભ થાય છે તે દરેક કૃતિના અંગે બતાવેલું છે. ચિત્ર ૫૪ છે (જુઓ પૃષ્ઠ ૨૫ થી ૫૪)

દોડવું.

શાળાના કમ્પાઉંડમાં કે નજીકના મેદાનમાં છોકરાઓને દોડાવવા જોઇએ. જુદા જુદા આકારમાં દોડવાની ટેવ પાડવાથી વેગને અટકાવવો પડે છે અને બહુ રીતે શરીર કેળવાય છે તેનાથી હૃદયપર સારી અસર થાય છે, એટલે અવયવોને ઉતાવળે પોષણ મળે છે ચિત્ર ૧૦ છે (જુઓ પૃષ્ઠ ૫૫ થી ૫૭)

શિક્ષણને ઉપયોગી ડ્રિલ.

ઇંગ્લાંડની શાળાઓમાં પેન્સિલ ડ્રિલ ચાલે છે. ઉત્તર ભાગના મે. એ. ઇ. કોવર્ટન સાહેબે તેનો નમૂનો શાળાપત્રમાં આપ્યો છે બાળકોના હાથ અને આંગળાં કેળવવાથી કેળવણીના કામને મદદ મળે છે માટે એવી બાબતો અમલમાં આવવાના હેતુથી તેને પણ આ સંગ્રહમાં લીધી છે.

પાઠના આરંભમાં અને અંતે થતી સાદી કવાયતની જુની ઘરેડ ફેરવવાની ખાતર ૮ પ્રયોગ નવા ઉપજાવ્યા છે. તેજ પ્રમાણે ચતુર શિક્ષકો બીજા પણ ઉપજાવી શકશે. એના ઉપયોગથી જાણવામાં

આવશે કે વર્ગની અંદર પણ બાળકોના શરીરને શ્રમ આપી શકાય અને જાગૃતિ લાવી શકાય. ચિત્ર ૧૮ છે (જુઓ પૃષ્ઠ ૫૮ થી ૬૪)

ભાગ ૨ જો—અખાડાની તાલીમ.

દેશી કસરતોનું નવી પદ્ધતિ પ્રમાણે વર્ગીકરણ કર્યું છે. તેના પેટામાં ચાલવું, દોડવું વગેરે સાધારણ હીલચાલ, અંગ વાળવાની કસરતો, કૂદવાના ખેલ, મનોરંજક દેખાવ આપનારા દાવ, દંડ પીલવા, બેઠકો, ગુલાંટો, તુલનાદર્શક કસરતો, અને હવામાં રહીને થઈ શકે તેવા ખેલો ઈત્યાદિ અનેક બાબતો સમાવી છે પ્રથમ એક જણથી અને તે પછી બબ્બે કે વધારે જણથી થઈ શકે એવી કસરતોનું વર્ણન છે. અઘરા દાવને સારૂ પાળવા જોગ નિયમો અને સાવચેતીઓ જરૂરને સ્થળે છે. તેમજ આરંભમાં કસરત વખતેનો પહેરવેશ, કોનાથી કસરત ન થાય, કઈ વેળાએ થાય એ વગેરે બાબતની સમજુતી પણ છે, ચિત્ર ૧૨૫ છે (જુઓ પૃષ્ઠ ૬૫ થી ૧૪૪)

ભાગ ૩ જો-બાલછડી.

બાળકોની પ્રિય વસ્તુઓમાં લાકડી પણ એક છે. આ સંગ્રહથી એનો વ્યવસ્થિતપણે ઉપયોગ કરતાં શીખશે. તે ક્રિયાથી ગમતની સાથે અવયવો કેળવી શકાય છે. તનદુરસ્તી સચવાય છે અને હિંમતે બહાદુર બની શકાય છે. ચિત્ર ૧૮ છે. (જુઓ પૃષ્ઠ ૧૪૫ થી ૧૫૧)

લાઇટ ડમ્બેલ્સ.

ડમ્બેલ્સ બે પ્રકારના બને છે, લોઢાના અને લાકડાના; તેમાં બાળકોને ઉપયોગી કયા છે? તેની બનાવટ અને ફાયદા વિષે વિવેચન પ્રથમ છે. એની કસરતોને છુટક અને મિશ્ર દાવમાં વહેંચી નાખી છે. જે અનુક્રમે વચલાં અને છેક ઉપલાં ધોરણને કામ લાગશે. શરાફ, નોકરો કે માનસિક શ્રમથી કંટાળેલા મનુષ્યો અવકાશની વેળાએ છૂટા હાથે પણ જો મિશ્ર દાવ કરવાની ટેવ રાખશે, તો સહેજને ભાવે તનદુરસ્તીનો લાભ લઈ શકશે. ચિત્ર ૫૪ છે. (જુઓ પૃષ્ઠ ૧૫૨ થી ૧૭૫).

મગદળ.

આ સાધન પ્રાચિન છે. તેની ઉત્પત્તિ અને ઉપયોગ વિષે વિસ્તાર કરેલો છે, તેની કસરતોના ત્રણ ભાગ પાડ્યા છે, (૧) ધારણ કરવાના, (૨) સાદી રીતે ફેરવવાના (૩) મિશ્ર ઉપયોગ. મગદળ ફેરવતાં વાગવાનો સંભવ હોય ત્યાં ચેતવણી આપી છે. એનાથી શરીરનો ઉપલો ભાગ કસાય છે અને બાહુબળ વધે છે. ચિત્ર ૩૧ છે. (જુઓ પૃષ્ઠ ૧૭૬ થી ૧૯૬)

બીજું પુસ્તક પ્રગટ થશે તેમાં શું છે?

સઘળા વિષય એક જ પુસ્તકમાં સમાવતાં કદ વધી જતું હતું તેમ જ ચિત્રોને સારૂ એકદમ ભારે ખરચમાં ઉતરવું પડતું હતું. માટે તેનાં બે પુસ્તક તૈયાર રાખ્યાં છે. બીજા પુસ્તકની અંદર સાધનરહિત **જાપાનીસ** કસરત, દમ ઘુંટવાની કસરત અને તરવાની કસરત તે ઉપરાંત દંડાની, કડાંની, બારબેલ્સ–વામ મગદળ (એકવડા બેવડાની), બંદુકની અને સેન્ડોના ડમ્બેલ્સની પદ્ધતિનાં છુટાં સાહિત્યોની કસરત છે, તેમજ પેરેલલબાર્સ, હોરીઝેન્ટલ બાર્સ (એકવડા અને બેવડા): જડેલાં કડાં, નિસરણી, પાટિઉં, હીંચકો અને મલખમ વગેરે સ્થાવર સાહિત્યોની કસરતો તથા કુસ્તીનો સમાસ છે. આ ગ્રંથ પણ પ્રાથમિક અને તે કરતાં ચઢતા દરજ્જાની શાળાઓને ઉપયોગી થાય તેવો પ્રયાસ છે,

હીલચાલની શિક્ષણ પદ્ધતિ.

ધારો કે બેલ્સને બાજુની બહાર ઉંચા લઇ નીચા નાખવાના છે. તો તે બાબતનું કામ નીચેની રીતે લઈ શકાય. (જુઓ પૃષ્ઠ ૨૫ તથા ૧૫૪ મું.)

અ વર્ગને કવાયતના કાયદા પ્રમાણે આકાર આપવો (જુઓ પૃષ્ઠ ૭ મું) અને એથી વધારે હારમાં ગોઠવવો (જુઓ પૃષ્ઠ ૧૨ મું)

બ બેલ્સ અથવા જે સાધન હોય તે વ્યવસ્થિતપણે અન્યોઅન્ય પહોંચડાવવાં (જુઓ પૃષ્ઠ ૧૫૨ મું.)

ક પછી કામ ચલાવવાને નીચે પ્રમાણે શિક્ષકે વર્ત્તવું.

ધ્યાન–બાળકોએ. આગલી તરફ નમીને પકડેલું સાધન પગની સામેની જમીનપર મૂકી દેવું અને ચાલાકીથી ટટાર થઈ ધ્યાનની સ્થિતિ ધારણ કરવી. (જુઓ ચિત્ર ૧ લું પૃષ્ઠ ૧ લું) (બેલ્સ હોય તો સામેની બાજુએ ખૂણો કરે તેમ મૂકવા. A)

તૈયાર અથવા **ચાલો**–બૅલ્સને એકદમ ઉઠાવી સીધા થવું. (જુઓ ચિત્ર ૧૯૩ પૃષ્ઠ ૧૫૩)

૧ **બાજુની બહાર ઊંચા**–એકી વખતે બાહુને પોતપોતાની બાજુની બહાર ઊંચા લઈ ખભાની હારમાં રાખવા. (જુઓ પૃષ્ઠ ૨૫ મું ચિત્ર ૨૬ મું.)

૨–બાહુ નીચા–બાહુને અક્કડ રાખી નીચા નાખવા (જુઓ પૃષ્ઠ ૧૯૩ ચિત્ર ૧ લું.)

૩, ૫, ૭ ના હુકમ વખતે સંજ્ઞા ૧ પ્રમાણે ઊંચા લેવા.

૪, ૬, ૮ ના હુકમ વખતે સંજ્ઞા ૨ પ્રમાણે નીચા નાખવા.

પછી શિક્ષકે શાન્ત રહી છોકરાઓને પોતાની મેળે એ ક્રિયા કરવાને રજા આપવી. તેમના અવાજ સરખા નીકળે, અને કામ વ્યવસ્થિત પણે થાય તેમ લક્ષ આપવું. ઈત્યાદિ.

શ્રીમંત મહારાજ સાહેબ શ્રી સયાજીરાવની રસજ્ઞ જીજ્ઞાસાને અમલમાં લાવવાની રા બા. હરગોવિંદદાસભાઈની બહુવિધ યોજનાનું આ પરિણામ હોવાથી ગ્રંથનું ખરૂં માન તેમને જ ઘટે છે. **રા. સા. માધવલાલ** હ. દેસાઈ પરિણામ જોવાને હયાત નથી તે બદલ દિલગીર છું. હાલના શાળાપત્રના કેટલાક ફકરાનો લાભ લીધો છે માટે તેના અધિપતિ **રા. સા. કમળાશંકર** પ્રાણશંકર ત્રિવેદીનો, તેમજ મદદગાર ગ્રંથકર્તાઓનો પણ અત્રે આભાર માનું છું.

કેળવણી ખાતાની કમિટિએ ઠરાવેલા નિયમ પ્રમાણે હવેની આવૃત્તિ વખતે જોડણીપર ધ્યાન આપવામાં આવશે. હાલ નજર દોષ માટે વિદ્વજનની ક્ષમા ચાહું છું.

કસરત શિક્ષણ વિષે ઉપયોગી નિબંધથી શિક્ષક અને વિદ્યાર્થીઓને ઇચ્છિત લાભ મળશે. કુલ ચિત્રો ૩૩૫ છે.

આવાં પુસ્તકો પ્રગટ કરવામાં બહોળે હાથે ખરચ કરવો પડે છે તેથી તે કામ સાહસ ભરેલું કહેવાય છે. હાલની દેશસ્થિતિ જોતાં મેં તે સાહસ વહોર્યું છે, વ્યવહારિક શિક્ષણને વાસ્તે જેમ **દેશીનામું**, અને લેખચંદ્રિકા, ઉપયોગી છે, તેમ શારિર શિક્ષણને માટે આ પુસ્તક ઉપયોગી થશે. તેને સારૂ શિક્ષણશાસ્ત્રીઓના, શારિરવિજ્ઞાનશાસ્ત્રીઓના, અને કસરત શિક્ષકોના મળેલા મત આગળ તથા પાછળ જોડવામાં આવ્યા છે. આશા છે કે ઇલાકાના કેળવણી ખાતાના શુભેચ્છક આનરેબલ ઇ. **જાઇલ્સ** સાહેબ, અને **શ્રીમંત ગાયકવાડ** સરકાર વગેરેનાં **દેશી કેળવણી ખાતાં** તરફથી પૂરતો આશ્રય મળશે. તા. ૩૧–૭ ૫.

છગનલાલ લલ્લુભાઈ શાહ. દેશીનામાવાળા.—**વડોદરા.**

અનુક્રમણિકા.

વ્યાયામ કલા શાસ્ત્ર ભાગ ૧ લો.

કવાયત.

અવયવોને છટાદાર હીલચાલ.

કલા ૧ લી-બાહુને છૂટા ઝોલા.

કલા ૨ જી—પગ ગોઠવવાની સ્થિતિઓ.

કલા ૩ જી માથાને વ્યાયામ.

કલા ૪ થી—ધડને વ્યાયામ.

કલા ૫ મી-બાહુ વાળવા અને લંબાવવા.

કલા ૬ ઠી—પોચાને વ્યાયામ.

કલા ૭ મી—ધડ સહિત બાહુને વ્યાયામ.

કલા ૮ મી પગ તથા કેડને કસરત.

કલા ૯ મી કૂદવું. ૪૨

---

* ૧૦ ને બદલે ૧૧ અને પ્રકાર ૧૦ ને બદલે કલા ૧૨ જોઇએ.

વ્યાયામ કલા શાસ્ત્ર ભાગ ૨ જો.

અખાડાની કેટલીક તાલીમ.

કલા ૧ લી સાધારણ બાબતો.

કલા ૫ મી—મનોરંજક કસરતો.

કલા ૬ ઠ્ઠી—તુલનાદર્શક કસરતો.

કલા ૮ મી—ગોટીલાં ખાવાં.

વ્યાયામ કલા શાસ્ત્ર ભાગ ૩ જો.

બાલ છડી—લાઇટ પોલ.

લાઇટ ડમ્બેલ્સ—હલકા મગદળ.

કલા ૧ લી-બાહુની હીલચાલ.

કલા ૨ જી—ધડની હીલચાલ.

કલા ૩ જી—છાતી વગેરેની હીલચાલ.

લાઇટ ડમ્બેલ્સના મિશ્ર દાવ.

મગદળ.

કલા ૧ લી મગદળ ધારણ કરવાના દાવ.

કલા ૨ જી મગદળ સાધારણ રીતે ફેરવવા.

કલા ૩ જી મિશ્ર દાવ.

વ્યાયામ–કસરત શિક્ષણ.

આધુનિક કેળવણીની શારીરિક અસર.

કેલવણીથી માણુસાઈ આવે, શારીરિક સંપત્તિ વધારી શકાય, અને વિવિધ પ્રકારે દેશને આબાદીમાં લાવી શકાય. પરંતુ આપણી પ્રજામાં તો બહુધા નાજુકપણું કમતાકાત, અને નાહિંમત વગેરે અવગુણો નજરે પડયાં કરે છે. ખેડુત વગેરે મહેનતું વર્ગ ફરિયાદ કરે છે કે હાલની શાળાઓથી અમારાં બાળક કમજોર અને બીકણ નીવડે છે, એટલે કામને ઘણું નુકસાન પહોંચે છે.' આપણે પોતાના અનુભવ ઉપરથી એમ તો કહીશું કે જો કેવળ માનસિક કેળવણીપર લક્ષ રખાં કરશે તો ઉત્કૃષ્ટ સ્થિતએ પહોંચવાને બદલે નીચે ઉતરીશું. મંનને તનની સાથે નિકટનો સંબંધ છે. તે એક સાથે રખાય તો સોનું અને સુગંધ મળ્યાં એમ કહેવાય. અને અલભ્ય લાભ થાય. તેના પ્રભાવથી પશ્ચિમની પ્રજા ઉત્તમ અવસ્થામાં છે. દાકતર બક કહે છે કે **શારીર શ્રમની સાથે માનસિક શ્રમ હોય તો મનુષ્યના સ્વભાવમાં ચમત્કારિક ફેર પડે છે.** તે એમ ધારે છે કે હું કાંઇ ગણતરીનો માણુસ છું, અર્થાત્ **મારામાં** કંઇ **રામ-શક્તિ છે.** તેની આવી ભાવના હોવાથી **જાતે સાહસિક અને નિર્ભય** રહે છે.' જ્યાં તનની કેળવણી ન હોય ત્યાં માનસિક કેળવણી પાંગળી કહેવાય. કેવળ લખતાં વાંચતાં શિખવવાને શાળાઓ સ્થપાઈ નથી. તેનો ખરો હેતુ એ છે કે બાળકો તનદુરસ્ત રહે, સદ્ગુણી થાય, અને બુદ્ધિ વર્ધક હોઇ સંસારને સુખરૂપ બનાવે. માટે આપણી શાળાઓમાં તેવા સુધારાની અગત્ય છે.

સર્વ પુરૂષાર્થનું મૂળ શું ? શરીર. તે બગડવાનાં લક્ષણ.

દુનિયામાં સર્વ સુખનું સાધન શરીર છે. શરીરને શ્રમ પહોંચ્યા વગર નાનું કે મોટું કાંઇ પણ કામ થઇ શકશે નહિ. નીતિશાસ્ત્ર પણ કહે છે કે '**ધર્માર્થ કામ મોક્ષાણં આરોગ્ય મૂલ મૂત્તમમ્** સ્વાર્થનાં, પરમાર્થનાં, સ્વપરાક્રમનાં કે પારલૌકિક સુખનાં સાધન શરી-

રમાં તાકાત અથવા જુસ્સો હોય તોજ થઇ શકે. માટે **ઇમરસંનના** મત પ્રમાણે શારીર **સંપત્તિ એજ ખરી સંપત્તિ** કહેવાય. **જો શરીર કસાય તો દુરસ્ત રહે** અને **અનુપયોગી** રખાય તો **કટાયલા યંત્ર જેવું** થાય. મતલબ કે અવયવોના **સાંધામાં મેલ જામે,** માંસના **લોચા અકડાઈ જાય, નાડીઓની** ગતિ **મંદ પડે,** અને **સ્નાયુઓને તાકીદે પોષણ** ન મળે;' જેનું પરિણામ એવું આવે કે **ચહેરો પાંડુ રોગી–ફિકો પડે, અને તનદુરસ્તી બગડે. પછી પૌષ્ટિક પદાર્થ** લઈ શકાય નહિ, **જઠરાગ્નિ મંદ** થાય, **દસ્તની કબજીઅત** રહે, **શરીરની** ઉષ્ણતા ઘટે, **હાથ પગની તોડ**–કળતર લાગુ પડે, **સાંધાઓમાં દુખાવો** જણાય અને **રાત્રે ઉંઘ** પણ ના આવે. **'कमज़ोर अने गुस्सा बहोत'** જેવી શારીરિક અને માનસિક સ્થિતિ થાય. જીંદગી જોખમ ભરેલી ગણાય, સર્વ વૈભવ ઝેર જેવા અપ્રિય લાગે અને કહેવું પડે કે **પહેલું સુખ તે जाते नर्या** કેમકે **आरोग्याद्धर्धते रुपं धृति स्तेजो बल वपुः ।** આરોગ્યતાથી શરીરમાં બળ, તેજ અને સૌદર્યતા પ્રાપ્ત થાય છે.

તનદુરસ્તીનું મૂળ વ્યાયામ-કસરત, તેના ફાયદા.

શારીર શાસ્ત્રની અંદર તનદુરસ્તી સાચવવાના જે જે ઉપાય લખેલા છે તેમાં સૌ કરતાં ઉત્તમ અને વગર પૈસાનો ઉપાય તો **એકજ** છે. તે એ છે જે **'व्यायाम मूल मारोग्यम्–' આરોગ્યતાનું મૂળ વ્યાયામ છે.** જેનો સમાસ તનની કેલવણીમાં થઈ શકે. વ્યાયામની વ્યાખ્યા બાંધતાં **સુશ્રુત** જણાવે છે કે **शरीरायासजननं कर्म व्यायाम संज्ञितम्'—શરીરને બળ અને પુષ્ટિદાયક ક્રિયા હોય તે વ્યાયામ–કસરત** કહેવાય. તેના અનેક પ્રકાર છે. રમતો, કવાયત, ડમ્બેલ્સ, દડા, કડાં, બાલછડી–લાઇટપોલ, વામમગદળ–બારબેલ્સ, મગદળ, તરવું, દોડવું, દંડ પીલવાદિ કસરતો, અને કુસ્તીથી એ હેતુ પાર પડે છે. એ સર્વ પ્રકારની કળાનો આ ગ્રંથમાં સંગ્રહ હોવાથી તેનું નામ **વ્યાયામ કલા શાસ્ત્ર** રાખેલું છે.

કસરતના અભાવે માણુસ ઠીંગણું રહે છે, બેડોળ દેખાય છે, અશક્ત જણાય છે અને કામને અંગે મંદગતિવાળું જોવામાં આવે છે, પણ કસરતના પ્રભાવે તેથી ઉલટું ફળ જોઇ શકાય છે. તેના મહાવરાથી શરીરની વૃદ્ધિ–ખીલવણી થાય છે અને તેના અવયવો ઘટિત કદ અને શક્તિમાં—પૂર્ણ દશામાં આવે છે. જે મનુષ્ય પોતાની વય, જાતિ, શક્તિ અને દેશકાલાદિ સ્થિતિનો વિચાર ધ્યાનમાં લઇને કસરત કરે તે ઘણો સારો ફાયદો મેળવે. **સુશ્રુત** કહે છે કે, યોગ્ય **કસરતથી શરીરની** ઉંચાઇ વધે છે, **ચહેરો તેજદાર** બને છે, **અવયવો** ખીલીને **પુષ્ટ** થાય છે, **ભૂખ સારી પેઠે** લાગે છે, **સ્વચ્છતા પસંદ** પડે છે, **વિચારમાં** દૃઢતા આવે છે, **શરીર હલકું** લાગે છે, **મહેનતની અસર** જણાતી નથી, ખેદ, તરશ, ગરમી અને શર્દીનાં **સંકટ સહન** થઇ શકે છે. **મેદરોગનું પરમૌષધ** કસરત છે. કસરત બાજને તેના **દુશ્મનો છેડી શકતા** નથી, તેના ઉપર **વૃદ્ધાવસ્થાની સત્તા** એકદમ **ચાલી શકતી** નથી. કસરત કરવાથી **માંસના લોચા** કસાઇને એટલા બધા **ઘટ** થાય છે કે તેની સામે રોગો આવી શકતા નથી. કસરત કરનાર **ઉમ્મરે વધી** ગયો હોય, તે **શરીરે બેડોળ** હોય, કે ગુણે **હીન** હોય તોપણુ **તેનામાં** કોઇ **એક પ્રકારનું સૌંદર્ય** ઉત્પન્ન થાય છે. **નિયમિત કસરતથી** પાચન શક્તિ એટલી બધી તીવ્ર થાય છે કે કાચું પાકું ગમે તેવું **સખ્ત ભોજન જમ્યું હોય તોપણ પચાવી શકાય છે.**

કસરતનું ખરૂં સ્વરૂપ.

આપણા દેશમાં કેટલેક સ્થળે કસરતના અખાડા–મથકો છે. એનો લાભ મલ્લ લોકો લે છે. તેમની કૃતિ પ્રમાણે પ્રાચિન કસરતો હશે એમ તો કહી શકાશે નહિ. કેમકે **બળદેવજી, ભીમસેન, જરાસંધ, દુર્યોધન** અને **અનિરૂદ્ધ** વગેરે યોદ્ધાઓ **બાહુ બળમાં પરાક્રમી** હતા. તેમજ શાહબુદ્દીન સામે યુદ્ધ મચાવનાર **પૃથુરાજ ચોહાણ** બહુ સશક્ત ગણાતો. મહારાજા **ખંડેરાવ ગાયકવાડ અને કેટલાક** પેશ્વા સરકાર કસરતના ઘણા શોખીન અને સ્વભાવે તેજ હતા. તેથી એમ ધારવું પડે છે કે અસલી કસરતો અને હાલની મલ્લ વિદ્યામાં ઘણો તફાવત હોવો જોઇએ. જો કે

મલ્લ વિદ્યાથી ગેંડી જેવાં પ્રૌઢ શરીર થાય છે; એ વાત ખરી છે તથાપિ તે કસરતોથી જ્ઞાનતંતુની ચપળતા નાશ પામે છે. તે વાત ખોટી છે એમ કહી શકાશે નહિ. પ્લેટો કહે છે કે કેવળ તાલીમ બાજીથી મનુષ્યનું શરીર પત્થર કે પશુ તુલ્ય બને છે' સ્નાયુ- ઓમાં કામ કરવાને જેટલી શકિત હોય તેટલું કામ લેવું જોઇએ, તેમાં કસર રહે તો ચરબી વધે અને મેદ રોગ લાગુ થાય. માટે મલ્લ લોકોની તાલીમને ખરી કેળવણી કહી શકાય નહિ. તેમજ તેનાથી શરીરની વૃદ્ધિ અને પૂર્ણ દશા પ્રાપ્ત થાય છે એમ પણ મનાય નહિ. 'જેમ ઇં- દ્રિયો મારફત મન કેળવાય છે તેમ સ્નાયુ વર્ગને ઉપયોગમાં લઇ શ- રીરને કેળવવાની અગત્ય છે. શરીરના સર્વ વ્યાપારોમાં તેમાં વિ- શેષે કરીને જ્ઞાનતંતુ રચનાના વ્યાપારોને નિયમમાં લાવવા, તેનું નામ 'જ ખરી કસરત છે.' જ્યાં સુધી તેમ ન થાય ત્યાં સુધી સર્વ વ્યાપારો ઇચ્છાને આધીન થવા અશકય છે. દાકતર ઓક કહે છે કે' ઉત્તમ પ્રકારના શારીર શિક્ષણથી શરીરનો બાંધો મજબૂત બને છે, રોગનું બીજ નિર્મૂળ થાય છે અને મનને આધીન શ- રીર રહે છે.' પ્રાણી ધર્મ વિજ્ઞાન પદ્ધતિથી હાડ પિંજર ખીલે છે, કદા- વર થવાય છે, અને પ્રત્યેક અવયવ પોત પોતાનું કામ કરવાને લાયક બને છે. જે દુર્ગમ સ્થળપર બળ વાપરતાં પણ પહોંચી શકાતું નથી તેવી અવઘડતાવાળી જગાઓ ઉપર હાથ પગ અને આંગ- ળાંની સંકોચ ભરેલી ચાલવણીથી સહેજને ભાવે જઇ શક- વાને કસરત બાજ શકિતમાન હોય છે; તેના જ હાથમાં હૃદય- પર સત્તા ચલાવવાની કુંચી આવે છે. આજ કારણથી માંસની ગોટલીઓ ઉપરા ઉપરી ચઢાવી અજાયબી પમાડવાનું કામ મિ. સેન્ડો કરી શકે છે.

કસરતનો શરીર રચના સાથે સંબંધ.

ચાર્લ્સ રોબર્ટ્સ કહે છે કે કસરત કરનારે અને કરાવનારે શરીરનાં અંગ અને ઉપાંગોનું સ્વરૂપ ધ્યાનમાં લેવું જોઇએ. આ દેહ હાડપિંજરથી બનેલો છે. એના જુદા જુદા અવયવોના સાંધા પરસ્પર

જોડાયલા છે એવી રીતે કે દરેક ભાગ એક બીજાપર હલાવી શકાય. તેનાથી ઈંદ્રિયોનું બરાબર રક્ષણ થઈ શકે માટે જ્યાં જેવા કદના હાડકાની જરૂર છે, ત્યાં તેવું હાડકું ગોઠવેલું છે. તે શાસ્ત્ર પદ્ધતિએ હાડપિંજર તપાસવામાં આવે તો એની ખરેખરી રચના અને સંબંધ જાણી શકાય; અને કુદરતી ચતુરાઈથી સાનંદાશ્ચર્ય પમાય.

શરીરના **અવયવોની રચનાપરથી** તેના **સ્નાયુઓના બે** ભાગ પડે છે. **ઇચ્છા આધીન** અને **સ્વતંત્ર.** ઇચ્છા આધીન સ્નાયુઓ શરીરને નમાવવાનું અને લંબાવવાનું કામ કરે છે માટે તેમના પણ નામક અને વિસ્તારક એવા બે ભાગ પડે છે એજ પ્રમાણે પાસા વગેરે સ્નાયુઓના વિભાગ હોય છે પણ અત્રે તેની જરૂર નથી માટે મુખ્ય વિભાગો વિષે વિચાર કરીશું.

ઇચ્છાને આધીન સ્નાયુઓ ઐચ્છિક સ્નાયુઓ કહેવાય છે. એના વર્ગમાં **માંસવાળા તમામ અવયવોનો** સમાસ છે. એનો **આકાર** બહુધા લાંબો, ચપટો કે તરાક જેવો હોય છે, તેના છેડે રેશાવાળી શીરાઓ હોવાથી તેઓ હાડપિંજરનાં હાડકાં સાથે જોડાયલા છે. **શરીરને ટટાર**—સીધું ઊભું ટેકવવું, **સાંધાવાળવા,** અને આખા શરીરને **અહીંથી તહીં ફેરવવું; એ તેનું કામ** છે. તેના ઉપયોગથી **ખોરાક મેળવી** શકાય છે. **ઇજાથી બચાવ** થાય છે અને **સશક્તપણે** હમેશનો **વ્યાપાર નિયમિત ચલાવી** શકાય છે.

સ્વતંત્ર સ્નાયુ બંધને અનૈચ્છિક સ્નાયુ વર્ગ કહે છે. એના સમુહમાં શરીરની અંદરના અવયવોનો સમાસ છે. તેનાથી શરીરમાં લોહીને ફરતું રાખવાની ક્રિયા, શ્વાસક્રિયા, પાચન ક્રિયા, અને રૂધિરમાંથી મળ, મૂત્રાદિ છૂટાં પાડવાની ક્રિયા, હમેશાં ચાલતી હોય છે. તેના ઉપયોગથી શરીરનું પોષણ થાય છે અને તેની વૃદ્ધિ કરી શકાય છે.

ઇચ્છા આધીન સ્નાયુ વર્ગના નામક અને વિસ્તારક એવા બે પેટા ભાગ છે તેઓ પરસ્પર વિરૂદ્ધ કામ બજાવે છે. ધડ અને અવયવોના આગલા ભાગપર નામક એટલે શરીરના સાંધાઓને નમાવી શકે એવા સ્નાયુઓ આવેલા છે, અને શરીરના ભાગોને વિસ્તારી શકે

અને સીધા કે ઉંચા રાખી શકે એવા સ્નાયુઓ શરીર અને અવયવોના પાછલા ભાગે આવેલા છે. કેટલીક શોધ ઉપરથી જણાયું છે કે માણુસ જન્મ્યું ત્યારથી તેના નામક સ્નાયુબંધ દૃઢ, બળવાન અને અક્કડ હોય છે. અને તે પોતાને આધીન વિસ્તારક સ્નાયુબંધને રાખે છે. એ બેઉ સ્નાયુ વર્ગના સ્વાભાવિક ભેદને લીધે વિસ્તારક સ્નાયુઓ વહેલા થાકે છે. તેની અસરથી પીઠે, ખભામાં, અને બીજે ઠેકાણે દુખાવો થાય છે. માટે વિસ્તારક સ્નાયુ વર્ગને પ્રથમ કેળવવા જોઇએ. બાળકોને બેઠક ઉઠક અને બીજી બાબતમાં શરીર ઢીલુ રાખવાની જે સ્વાભાવિક ટેવ પડી હોય તેનાપર સખ્ત ટોકણી કરવી અને તેને ટટાર રહેવાની ટેવ પાડવાથી વિસ્તારક સ્નાયુવર્ગની કેળવણીને મદદ મળે છે.

'**ખભાના** સાંધાનો બરાબર ઉપયોગ કરવા સારૂ તેને ઘણી છૂટથી વાળવાની, વિસ્તારવાની અને ચક્રની પેઠે ફેરવવાની જરૂર છે અને તેટલાજ માટે એની આસપાસ મોટા અને તરેહવાર રીતે ગુંથાયલો' સ્નાયુવર્ગ ગોઠવેલો જણાય છે. એનાથી ખભાને પુષ્ટિ મળે છે ને તે દૃઢ થાય છે તેમજ તેમાં યોગ્ય ગતિ ઉત્પન્ન થાય છે. **કમ્મરના** સાંધાના કાંઠાની આસપાસ એથી પણ વધારે મોટા અને બળવાન સ્નાયુવર્ગ છે, તેને લીધે નીચલા અવયવો ધડ ઉપર અને ધડ નીચલા અવયવો ઉપર ફરે છે. તેમજ ધડ નીચલા અવયવો ઉપર સીધું-ટટાર રહી શકે છે. **નાના સાંધા** જેવા કે **કોણી, કાંડું, ઘુંટણ,** અને **ઘુંટીની** ગતિ મર્યાદા વધારે સાંકડી છે તેથી ઉપર તેમજ નીચે આવેલાં હાડકાં સાથે જોડાયલા સ્નાયુબંધથી એ સાંધાઓ ગતિ કરી શકે છે, તથા પોષાય છે. **કરોડ** અને તેની સાથે આગલા ભાગમાં જે ઇંદ્રિયો જોડાયલી છે, તેને તેની પાછળના મોટા રેશાવાળા સ્નાયુબંધથી પુષ્ટિ મળે છે; અને તેના હાલી શકે એવા જે સાંધા હોય તે સહેજ હાલે છે. તેમજ **માથાની** જે વિસ્તૃત ગતિઓ છે તે સર્વ ગરદનપરના સ્નાયુવર્ગથી નિયમિત થાય છે; પણ એ સ્નાયુવર્ગમાં કેટલાક એવા છે કે તેને માથું નમવાની ક્રિયા સાથે સંબંધ નથી. માટે સ્નાયુબંધની સામાન્ય પુષ્ટિ તરફ ધ્યાન આપવું જોઇએ. **સ્નાયુ વર્ગ કેળવવાનો મુખ્ય ઉદ્દેશ** એ છે કે શરીરને સુંદર ટટાર સ્થિતિમાં ટેકવવું, સાંધાઓને તેમની

રચનાને લીધે થઈ શકે તેમ સર્વ દિશામાં છુટથી વાપરવા, અવયવો-ને શરીરની બંને બાજૂપર સમાન રીતે ફેરવવા, અને નામક અને વિસ્તારક સ્નાયુબંધનો પરસ્પર અસર કરે એવી રીતે ઉપયોગ કરવો.' જ્યારે આમ થાય ત્યારે તનદુરસ્તીને ફાયદો થાય, અને શરીરના સર્વ અવયવો પોષણ પામી ચાલાક બને.

વિષમ કસરતનું પરિણામ.

કસરત કરવામાં મર્યાદા સાચવવાથી જે ફાયદો થાય છે તે વિષે સુશ્રુતનો મત જાણી ગયા. તથાપિ કહેવું પડે છે કે પાચન ક્રિયા અને શ્વાસક્રિયા સારી પેઠે ચાલી શકે, થાકેલા સ્નાયુઓ પોષક પદાર્થને શોષીને તાજા થાય અને તેનીજ સાથે નિર્બળ તત્વોનો ત્યાગ કરી પોતાની શક્તિ ટકાવી રાખે.

કસરત કરવામાં સ્થિતિની બહાર જવાય તો ઘણી જાતની હાની પહોચે. **વાગ્ભટ** કહે છે કે અયોગ્ય કસરતથી ક્ષય લાગુ પડે, તરસ વધે, અપસ્માર કે આંચકી થાય, રક્તપિત્ત કે ચકામાં નીકળે, થાક ઘણો લાગે, ગ્લાનિ—સૂન્યકારપણું જણાય, ઉલટી થવા માંડે, ઉધરસ થાય અને તાવ ચઢે.

કસરત થોડી થવાથી અવયવો પૂરેપૂરા પોષાય નહિ એટલે નબળા અને શુષ્ક રહે, શરીરના સર્વ વ્યાપારો વ્યવસ્થિત ન ચાલે, પૌષ્ટિક ખોરાક ભારે પડે, સ્નાયુઓને ગતિ ઓછી મળવાથી શરીરની ગરમી ઘટે, અને લોહીમાં જલદીથી સુધારો ન થાય. તેથી સાંધા દુઃખે અને સંધીવા લાગુ પડે, મસ્તકમાં શૂળ આવે, અને ચરબીની અંદર મેદ વધે. સ્નાયુઓ પાતળા, નરમાશ વગરના અને કમજોર થઇ જાય, મેદ જામવાથી રૂધિરા ભિસરણનો માર્ગ સાંકડો થતો જાય એટલે જ્યારે વધારે શ્રમ પહોચે ત્યારે તે જોરમાં વહેવા માંડે, જો તે વખતે લોહી માથામાં ચઢી જાય તો મૂર્છા ઉત્પન્ન થાય. તેમજ જઠરનો ભાગ દબાવાથી નીચું ઉતરેલું લોહી ઉપર જઈ શકે નહિ તો પેઢું ફૂલે—સોજો આવે. માટે વય, શક્તિ જાતિ અને દેશકાળાદિનો વિચાર ધ્યાનમાં લઈ ઘટિત કસરત કરવામાંજ સુખ શાન્તિ છે.

ખુલ્લી હવામાં કસરત થવી જોઇએ.

કસરતને અંગે **ખુલ્લી હવાની** અગત્ય ઘણી છે. શાન્તપણે પડી રહ્યા હોઇએ તે વખતે પણ દર મિનિટે ૧૪ વાર શ્વાસ ક્રિયા થાય છે, અને રીતસર કસરતમાં ૪૦ વાર થાય છે. માટે વિદ્વાનો કહે છે કે કસરત, રમત કે કવાયતનાં સ્થળ વિશાળ અને ખુલ્લાં જોઇએ. કસરતથી સ્નાયુઓમાં ગતિ ઉત્પન્ન થાય, અને ગરમી વધે, તેથી શરીરની અંદરથી પરસેવા રૂપે ઘણો બગાડ બહાર આવે. એની માંહે સૌ કરતાં 'કાર્બોનિક આસિડ' નામે ઝેરી વાયુનો ભાગ વિશેષ હોય છે. જો તેને ખુલ્લી હવા મળે તો તે સુધરે, નહિ તો કસરતશાળાની હવાને બગાડે. એ હવાથી શરીરના જ્ઞાનતંતુઓ પર ઝેરી અસર થાય છે. આપણે જ્યારે પરિશ્રમ વાળાં કામ કરીએ ત્યારે થાક લાગે છે, સુસ્તાઈ જણાય છે અને માથું દુઃખે છે તેનું કારણ માત્ર હવાનો બગાડો છે. અસ્વચ્છ અને રજોદૂષિત વાતાવરણમાં મન માનતું શારીરિક શ્રમ–ઉદ્યોગ થઈ શકતા નથી, એટલુંજ નહિ પણ લોહીમાં ઝેરી પરમાણુંઓનો વધારો થાય છે. એટલે લાભ કરતાં અલાભ વિશેષ હોય છે માટે કસરતો, રમતો અને કવાયત મેદાન અથવા ખુલ્લી હવામાં થવાં જોઇએ.

કસરત બંધ પાડવાનું લક્ષણ.

સુશ્રુત કહે છે કે જ્યારે હૃદયમાં રહેલો વાયુ બહાર આવે, મોંઢામાં શોષ પડે, કપાળ, નાક, બગલ અને અવયવના સાંધામાં પરસેવો વળે ત્યારે શરીરને પૂરી કસરત થઇ એમ કહેવાય, એવાં ચિન્હો ઉત્પન્ન થાય ત્યારે માનવું જોઇએ કે પોતાની શક્તિના અર્ધ ભાગ જેટલી કસરત થઈ છે. અને તેમ થવાનું હોય તેવારે હાંફી જવાય છે અને પરસેવાના જેબ છુટે છે. આ ચિન્હો જણાતા સુધી કસરત ચાલુ રાખવી અને તે પછી તુર્ત બંધ પાડવી.

કસરતથી પરસેવો ઉત્પન્ન થાય તે સમાવવાને વાસ્તે કપડાં ઉતારી નાખવાનું કે ખુલ્લી હવામાં પ્રવેશ કરવાનું સાહસ કરવું નહિ. શરીરને ઢાંકેલું કાયમ રાખવું, અને તમામ પરસેવો બહાર નીકળવા દેવો તથા ધીમે ધીમે સમાઈ જવા દેવો. તેમ થશે તો આરોગ્યતા સચવાશે.

વિશ્રાન્તિ કે આરામ વગેરે બાબત.

કસરતના પ્રમાણમાં શરીરને આરામ આપવો જોઇએ. અવયવોને વિશ્રાન્તિ તે આરામ કહેવાય, અને જ્ઞાનતંતુઓને શાન્તિ તે ઉંઘ કહેવાય. માણસને ઊંઘ અને આરામની જરૂર છે માટે કોઇપણ કસરત ઉપરા ઉપરી ચલાવવી નહિ. દરેક કસરત કે હીલચાલને અંતે યોગ્ય વખતની વિશ્રાન્તિ આપવી જોઇએ.

કસરતમાં કેવો પોશાક પહેરવો, કયે વખતે કસરત કરવી, કોણે ન કરવી, તેમજ આહાર વિહાર વગેરેની મર્યાદા કેવી રીતે પાળવી; એ વગેરે બાબતો ઉપર વિવેચન આગળ છે (જુઓ પૃષ્ઠ ૬૫થી૬૮)

બાળ કસરત સંબંધે વિચાર.

બાળકોને સારૂ તેની ઉમ્મર, જાતિ, શરીરનું બંધારણ અને ખાનપાનાદિ સ્થિતિને લાયકની કસરતો હોવી જોઇએ. સુધરેલા દેશોમાં તેર તેર વર્ષનાં બાળકો–છોકરાઓ તથા કન્યાઓને સરખી રીતે કસરત કરાવવામાં આવે છે, પરંતુ આપણા દેશમાં તેમ ચાલી શકે નહિ. આપણા દેશની સ્થિતિનો વિચાર ધ્યાનમાં લેતાં સાત આઠ વર્ષની ઉમ્મરથીજ છોકરા તથા છોડીઓની રમતોમાં તફાવત પડે છે. તથાપિ છટાદાર હીલચાલ બેઉને ઉપયોગી છે. (જુઓ પૃષ્ઠ. ૨૪ થી ૨૫) છોકરાઓને વાસ્તે આ પુસ્તક છે. તેથી કન્યાઓને સંબંધે વિશેષ વિચાર જણાવીશ. નહિ.

સાત વરસ સુધીનાં બચ્ચાંને સારૂ રમત અને ગૃહવ્યાયામનાં દશ તત્વ અનુકુળ થશે (જુઓ પૃષ્ઠ. ૨થી૫) બાળકોની ઉમ્મર દશ વર્ષની થાય તે દરમ્યાન હાથ પગના નાના મોટા સાંધા ઉપયોગમાં આવે છે, તેથી ધડ વગેરેની હીલચાલ અને અમુક અંતર સુધી દોડવાની રમત ઉપયોગી થઈ પડશે. (જુઓ પૃષ્ઠ. ૬થી૫૭) દશ વર્ષથી વધુ ઉમ્મરનાં બાળકો છટાદાર હીલચાલના પ્રયોગો અને લાઈટ ડમ્બેલ્સ, કડાં અને બાલછડી જેવાં હલકાં સાહિત્ય ઉચકીને તેના દાવ કરી શકશે. (જુઓ પૃષ્ઠ ૨૫ થી ૫૪ તથા ૧૪૫ થી ૧૬૩, ૯૦) અને તેર ચૌદ વર્ષની ઉમ્મરે આવતા સુધી કવાયત, બાર બેલ્સ–વામ મગદળ, કેટલીક કઠણ રમતો અને દંડ પીલવાદિ કસરતો કરવાને લાયક ગણાશે. (જુઓ પૃષ્ઠ. ૬ થી ૨૪, ૧૧૩ થી ૧૩૦, ૮૩ થી ૧૯૦)

જે વિદ્યાર્થીઓને અન્નની તંગાશથી પેટપૂર ખોરાક મળતો ન હોય અથવા રોગને લીધે સારી રીતે અવયવનું પોષણ થઈ શકતું ન હોય તેમને પોતાના શરીરની ઉષ્ણતા કાયમ રાખવા પૂરતીજ કસરત કરાવવી, અને ઉઘાડે શરીરે નહિ રહેવાની ફરજ પાડવી.

ડૉ. **લેગ્રેંજ** કહે છે કે, ચૌદ વર્ષની અંદરનાં બાળકોનાં હાડકાં અદ્દઢ-પોચાં, અને સ્નાયુઓ ઘટિત બળ અને કદ પોષવાને અસમર્થ હોય છે માટે તેમની પાસેથી પારેલલબાર્સ જેવા સ્થાવર સાહિત્યો ઉપરની કસરત કરાવવામાં જોખમ સમાયલું છે. એ ઉમ્મરે પહોચ્યા પછીથી પણ થોડાકનાંજ હાડકાં અને સ્નાયુઓ એવી કસરતોને લાયક થાય છે. માટે જડેલાં સાહિત્યોનો વહેલો ઉપયોગ કરવામાં આવે તો શરીર બેડોળ બનવાનો, કલેજાપર દાબ પડવાનો, તાણ આવવાનો અને જ્ઞાનતંતુઓ છેક નબળી પડી જવાનો સંભવ છે. આ ઉપરથી આપણે એવા નિર્ણયપર આવીશું કે તેર ચૌદ વર્ષની ઉમ્મરે આવનાર બાળકોના બાહુને બળવાન અને કઠણ કરવાનો યત્ન થવો જોઇએ. એ હેતુ મગદળ અને જમીનપરના દાવથી પાર પડશે. એટલે બાહુઓ દઢ, કઠણ અને શરીરનો ભાર ઉપાડવાને સમર્થ થશે અને સ્થાવર સાહિત્ય ઉપર કસરત કરવાને શક્તિમાન બનશે. આ કારણથી મગદળ અને અખાડાની તાલીમનો પણ સમાસ કરેલો છે. (જુઓ પૃ૪. ૫૫ થી ૧૪૪ અને ૧૭૬ થી ૧૯૪.)

બાળ કસરત એવી મિશાલે ગોઠવવી જોઇએ કે પ્રથમ ધડ, ખભા, કેડ અને હાથ પગના મોટા સાંધાના સ્નાયુઓનો ઉપયોગ થાય. પુસ્તકમાં કસરતની હદનું સામાન્ય ધોરણ હોય છે પરંતુ તેનો ઉપયોગ કરતાં વિદ્યાર્થીઓની સ્થિતિ પરત્વે વિચાર લેવો જોઇએ. જો કસરતને અનુકુળ વર્ગનું બંધારણ થાય તો ઠીક કહેવાય અને કસરતથી થતી અસરની તુલના પણ થઇ શકે.

ગાયન સાથે કસરત હોય તો તેનો દેખાવ મનોહર થાય છે. તેથી મન પ્રફુલિત રહે છે અને કંઠના સ્નાયુઓ ખીલે છે. એક તાલથી બીજા તાલ સુધીમાં જે અવકાશ મળે તેની અંદર સ્નાયુઓની હીલચાલ થવી જોઇએ. તેને સારૂ વખતનું માપ ધ્યાનમાં રહેવું જોઇએ, નજીકમાં તાલ હોય ત્યાં ત્વરાથી અને લાંબી માત્રાના અંતરવાળા તાલે ધીમે

ધીમે હીલચાલ કરવી જોઇએ, તેના સંબંધનાં દેશી ગાયનો તૈયાર નથી એટલે એ વિષય ઉપર વાસ્તવિક વિચાર હવે પછી જણાવી શકીશ.

કસરત સંબંધે મનન કરવા લાયક બાબતો.

ડાકટર લેવીસે કસરત કરવા સંબંધે સર્વ મુદ્દા ધ્યાનમાં રહે એવી સૂચના આપેલી છે. તે આપણને વધારે ઉપયોગી હોવાથી અત્રે આપવામાં આવે છે.

(૧) પ્રથમ કસરત કરનારના શરીરની પૂર્ણ તપાસ કરાવવી. જે અવયવ ઓછો ખીલેલો હોય તેને પ્રથમ કેળવીને બીજાની સાથે મેળવી દેવો. પછી સર્વ ભાગો કેળવવાને યત્ન કરવો, અને અમુક મુદ્દતે તેની પરીક્ષા કરવી.

(૨) બંને જાતિનાં બાળકોને દશમે વર્ષે કસરત શરૂ કરવી. પરંતુ ઓછી નિયમિત કસરતો, સહેલી રમતો કે અવયવોની છૂટી હીલચાલ ઘણી નાની વયથી શરૂ થઈ શકે.

(૩) કસરતોમાં ઘણી તરાહ જોઇએ. તે દરેક કસરત કે હીલચાલ પાંચથી આઠ મિનિટ કરતાં વધારે વાર ચલાવવી ન જોઇએ. જુદા જુદા કામ વડે સ્નાયુઓ તનદુરસ્ત હાલતમાં રોકાય છે અને પરસ્પર સંબંધ રાખનારો સ્નાયુવર્ગ ધીમે ધીમે કસાય છે. જે કસરત વર્ગમાં કરવાની હોય તે ગાયન સાથે થવી જોઇએ.

(૪) જેમ છોકરાં મોટાં અને જોરાવર થતાં જાય તેમ તેમને કઠણ કામ કરવા દેવું. જેમ કે જડેલાં કડાંનું, પારેલલ બાર્સનું, મલખમ અને દોરડા વગેરેનું.

(૫) એ જાતની કસરત વચ્ચે થોડીક વિશ્રાન્તિ જોઇએ.

(૬) કસરતોની ગોઠવણ એવી રાખવી કે તે બોજારૂપ ન થઈ પડતાં ઉલટને ઉશ્કેરે.

(૭) છોકરાં કંટાળે કે થાકે તે પહેલાં કસરતો બંધ પાડવી જોઇએ.

(૮) જેમાં સારી હવા આવતી હોય તેવા ખંડમાં કે મેદાનમાં કસરત કરાવવી જોઇએ.

છગનલાલ લલ્લુભાઇ શાહ.

તા. ૩૧-૭-૫ મુકામ નાંદોદ-વડોદરા.

શ્રી ૧।

व्यायाम कला शास्त्र.

ભાગ ૧ લો.

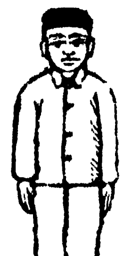
કવાયત અને છૂટી હીલચાલ.

કલા ૧ લી.

સામાન્ય સ્થિતિ—ઊભા રહેવું.

ઊભા રહો—પગની પાનીઓ અરસપરસ અડકાડી ૪૫ અંશને ખૂણે રાખો. શરીરનું વજન પગનાં આગલાં ચાપુલાં પર, છાતી અક્કડ, ખભા બાજુઓમાં નમતા, બાહુ પડખામાં લટકતા, હાથનાં આંગળાં સીધાં લંબાવી અરસપરસ અડકાડેલાં, માથું સ્થિર અને નજર સામેની દિશામાં કાયમ હોય એવી સ્થિતિમાં સીધા ઊભા રહો.

ઊભા રહેવું.



ચિત્ર ૧ લું.

આ સ્થિતિને અંગ્રેજીમાં '**ઍટેન્શન**' કહે છે. એનો અર્થ ધ્યાન આપવાની સ્થિતિ એવો થાય છે. કેટલાક એ સ્થિતિને '**એક ચિત્ત થવું**' અથવા '**તૈયાર રહેવું**' પણ કહે છે. શિક્ષકે પંડે ધ્યાનની સ્થિતિમાં ઊભા રહી, તે તરફ શિષ્યોનું ધ્યાન ખેંચવું જોઈએ. (જુઓ ચિત્ર ૧ લું)

કલા ૨ જી.

બાળ વર્ગ માટે ગૃહ વ્યાયામનાં દસ તત્ત્વ.

ઊંચા હાથ.



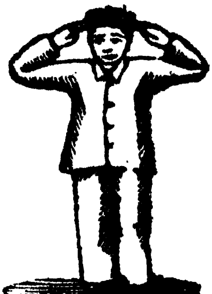
ચિત્ર ૨ જું.

તૈયાર—ચિત્ર ૧ લા પ્રમાણે ઉભા રહો.

(૧) હાથ ઊંચા—હાથને સામેની દિશામાં લઈ માથાપર ચઢાવો અને ખભા ઉપર સીધા લંબાવો. હાથેલીઓ માંહેલી તરફ ચતી, માથું સીધું, નજર સામેની દિશામાં કાયમ અને શરીરને અક્કડ રાખો. (જુઓ ચિત્ર ૨ જું.)

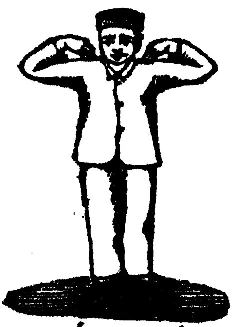
(૨) હાથ માથ ની બાજુએ નમાવો—કોણીમાંથી હાથને નમાવો અને તેની આંગળીઓનાં ટેરવાં તાળવાની બાજુએ કાનની સીધી લીટીમાં ઉપલાણે અડકાડો. બાહુનો ઉપલો ભાગ ખભાની સીધી લીટીમાં રાખો, અને શરીરની સ્થિતિ પ્રથમ પ્રમાણે કયમ રહેવા દો. (જુઓ ચિત્ર ૩ જું.)

માથે હાથ.



ચિત્ર ૩ જું.

ખભે હાથ.



ચિત્ર ૪ થું.

(૩) હાથ ખભાપર વાળો—હાથને ઉઠાવી ચાલાકીથી ખભાના ઢેકા ઉપર નમાવો. હાથ કાંડામાંથી નમાવીને ખાંધે અડકાડો. બાહાનડું ખભાની સાથે સીધું અને કોણી પાછળ પડતી લઈ બરાબર સીધા ઉભા રહો. (જુઓ ચિત્ર ૪ થું)

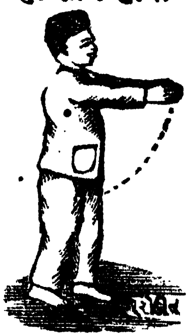
બેઉ બાજુએ પસારેલા હાથ.



ચિત્ર ૫ મું.

(૪) હાથ બાજુએ પસારો— બેઉ હાથને ખભા ઉપરથી ઉંચા કરી પોતાની દિશામાં બહારની બાજુએ આડા ફેંકો અને ખભાની સાથે એક હારમાં રાખો. હાથેળીઓ ફેરવીને સામેની દિશામાં ચતી કરો મતલબ કે અંગુઠો સૌથી ઉપર અને તર્જની આંગળી નીચે-જમીન તરફ રાખો. જમણો પગ એક ડગલાપુર આગળ વધારી શરીરનું વજન ડાબા પગપર લો અને હાથ બની શકે તેટલા લંબાવીને અક્કડ કરો. (જુઓ ચિત્ર ૫ મું)

મ્હો સામે હાથ.



ચિત્ર ૬ ઠું.

(૫) મ્હો સામે હાથને લંબાવો-હાથને છાતી તરફ ધુમેડીને મ્હો સામે લંબાવીને ખભાની સાથે સમાન્તર સીધી લીટીમાં રાખો. પગ સરખા, છાતી આગળ પડતી અને માથું અક્કડ રાખી શરીરે ટટાર રહો. દરેક હીલચાલમાં મ્હોઢું બંધ રાખવું અને નાકવડે શ્વાસ લેવો. (જુઓ ચિત્ર ૬ ઠું)

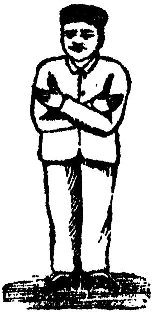
કમ્મરે હાથ.



ચિત્ર ૭ મું.

(૬) હાથ કમ્મરે—હાથને પાસામાં નાખો, અને ચાલાકીથી તેને સંકોચી કમ્મરે ચઢાવો. આંગળાં આગલી તરફ અને અંગુઠા પાછળ રાખો. કોણીઓ પાછળ પડતી લો, છાતી બહાર પડતી અને નજર નીચી ફેરવો. (જુઓ ચિત્ર ૭ મું.)

અદબ.



ચિત્ર ૮ મું.

(૭) **અદબ**—કમ્મર ઉપરથી હાથને ઊઠાવી આગલી પાસે વાળીને અદબ કરો. અંગુઠા માંહેલા ગાળે અને આંગળાં બાહાવડાપર ચઢાવો. '**અદબ કરો**' એ આજ્ઞા બહુ ગંભીર છે, કેવળ હાથ વાળીને ઊભા રહેવું એમ નહિ; પણ શરીરના તમામ અવયવોને મર્યાદામાં રાખો એમ કહેવાનો હેતુ છે.

(જુઓ ચિત્ર ૮ મું.)

પીઠે અદબ.



ચિત્ર ૯ મું.

(૮) **પીઠે અદબ**—આગલી તરફથી અદબ છોડી હાથને બાજુ તરફ લો, અને પાછલી તરફ અદબ કરો. આંગળાંનો પૃષ્ઠ ભાગ સામેની દિશામાં દેખાય એવી રીતે કોણીના ઉપલ્યા ભાગે રાખો. છાતી આગળ પડતી લાવો અને ખભા બાજુઓમાં ઢળકતા લઈ સ્વાભાવિક વલણમાં રહો.

(જુઓ ચિત્ર ૯ મું)

બેઠક.



ચિત્ર ૧૦ મું.

(૯) **બેઠક**—અદબ છોડી દઈ હાથને પડખામાં ઝૂલતા મૂકો, પછી તેને સહેજ કોણીમાંથી વાંકા કરી અધર બેઠક કરો. કમ્મરથી ઉપલો ભાગ સીધો, હાથ કઠણ અને માથું સ્થિર રાખો.

(જુઓ ચિત્ર ૧૦ મું)

નમસ્કાર.



ચિત્ર ૧૧ મું.

(૧૦) નમસ્કાર—ચાલાકીથી બેઠક છોડીને ઉભા થાઓ. બેઉ હાથ જોડો અને ચિત્ર પ્રમાણે ધડની સાથે માથું નમાવો, (જુઓ ચિત્ર ૧૧ મું.)

સલામ.



ચિત્ર ૧૨ મું.

સલામ—જમણો હાથ સામેની બાજુએથી ઉંચો લઈ કોણીમાંથી માથા તરફ નમાવો, અને તેનાં આંગળાં જમણી આંખની ભમર નજીક અધર રાખી સલામ કરો. પછી ત્વરાથી હાથને પાછો ફેંકી અસલ પ્રમાણે રહો. એ રીતે ડાબા હાથ વડે પણ સલામ થાય. (જુઓ ચિત્ર ૧૨ મું.)

કલા ૩ જી.

સાદી કવાયત.

(લશકરી કવાયતનું અનુકરણ.)

ટુકડીની બનાવટ.

થોડાં થોડાં માણસોને એક હારમાં એકેક હાથને અંતરે ઉભાં કરવાં તેને 'સ્કવૉડ ઈન્ટરવલ્સ'—ટુકડીની બનાવટ કહે છે.

(૧) હારમાં ઉભા રહેવું (સ્ટ્રેઈટ લાઈન)

એક...હાર થાઓ—(ફૉલ ઇન...ઈન ટુ વન રૅંક.)—કવાયત કરવાની જગોપર એક હારમાં ઉભા રહેવું. પોતાના સોબતીને કોણીથી

નીચેનો ભાગ એક બીજાને અડે તેટલા નજીકમાં આવવું, અને ધ્યાનની સ્થિતિ ધારણ કરવી.

નંબર...બોલો (નંબર્સ.)—૧, ૨, ૩, ૪, ૫, ઇત્યાદિ નંબર બોલવા. છેલ્લા નંબરનો વારો આવે ત્યારે તેણે પોતાનું મ્હો સામેની દિશામાં કાયમ રાખી નંબર લેવો અને બાકીનાઓએ નીચેના નંબર તરફ મ્હો ફેરવીને નંબર બોલવો.

ડ્રેસ—બાજુએ જોવું.

નજર...જમણી. (આઇઝ...રાઈટ.)—દરેકે પોતાની જમણી બાજુએ ડોકું તથા આંખ ફેરવીને ઉપલા નંબરની સાથે સીધી લીટીમાં પોતે છું કે નહિ તે તપાસીને એક હારમાં થવું.

નજર...ડાબી (આઇઝ...લૅફ્ટ.) દરેકે ડાબી તરફ નજર ફેરવીને નીચેના નંબરની સાથે એક હારમાં ઊભા રહેવું. જો પોતે આગળ વધી ગયેલો હોય તો પાછા હઠવું અને પાછળ પડતો હોય તો આગળ ધપીને સીધી લીટીમાં આવવું. પછી એવી રીતે ઊભા રહેવું કે પોતાની પાસે ઊભા હોય તે છોકરાના ચહેરાનો નીચલો ભાગ જોઇ શકાય.

નજર...સીધી (આઇઝ...ફ્રન્ટ) નજર સામેની દિશામાં રાખીને સીધા ઉભા રહેવું.

બરાબર...સીધા (પોઝીશન ઓફ ધ સોલજર્સ)—ધ્યાનની સ્થિતિમાં ઉભા રહેવું (જુઓ આકૃતિ ૧ લી.)

શિક્ષકને સૂચના—

(૧) જગાનો સંકોચ હોય ત્યાં એક કરતાં વધારે હાર કરવાને હુકમ આપવો. દરેક હારમાં સરખી સંખ્યા આવવી જોઇએ; હારમાં વિષમ સંખ્યા હોય તો પાછલી હારમાં ત્રીજા નંબરની જગા ખાલી રાખવી. બે હાર કરવી હોય ત્યારે ફૉલ ઇન...ઇન ટુ ટુ રૅંકસ; ત્રણ હારો કરવી હોય ત્યારે ફૉલ ઇન...ઇન ટુ થ્રી રૅંકસ ઇત્યાદિ.

(૨) એકથી વધારે હારમાં ઊભા રહેવું પડે ત્યારે પહેલી એટલે

આગલી હારની પાછળ દરેક છોકરાની સાથે સીધી લીટીમાં પાછલી હારવાળાએ ઊભા રહેવું જોઇએ.

(૩) દરેક હારના છોકરાઓએ પોતાનો અનુક્રમ નંબર સાથેજ બોલાવવો જોઇએ; જેમકે ત્રણ હાર હોય તો ત્રણે પહેલા નંબરો સાથેજ એક, અને આઠમા નંબરો સાથેજ ૮ બોલે.

(૪) હમેશાં જમણી બાજુએથી પહેલો નંબર લેવો.

(૫) હુકમના શબ્દોનો અમલ તેમાં બતાવેલી સૂચના પ્રમાણે થવોજ જોઇએ.

(૬) છોકરાઓ હારમાં ઊભા રહે તે પછી શિક્ષકે પહેલાં છેલ્લા નંબરની પાસે ઊભા રહી હારનું કમીજાસ્તીપણું જોવું, અને ખામીવાળા છોકરાને ટોકી; આગળ કે પાછળ થવાને સૂચના આપવી. જો હારમાં ઊભા રહેલા છોકરાઓ છેડાના–છેલ્લા નંબરને જોઇ શકતા હોય તો તે હાર બરોબર–સીધી લીટીમાં છે એમ સમજવું.

(૭) નવા શિખાઉને પહેલાં ડ્રેસિંગ વગર ઊભા કરવા. જ્યારે તેમને ડ્રેસિંગનું કામ આવડે ત્યારે તેઓ પોતાની મેળે હારમાં ઊભા રહે તેમ ફરજ પાડવી.

(૮) એકેક કવાયત પૂરી થાય એટલે આરામ લેવાને છૂટ આપવી. પછી ફાઇલ ઇન નો હુકમ મળતાં પ્રથમ જેમ ઊભા હતા તેમ ઊભા રહે તેવી ટેવ પાડવી.

૨ આકાર આપવો.

છોકરાઓને કદના પ્રમાણમાં ઉભા રાખવા તેને **'આકાર આપવો'** કહે છે.

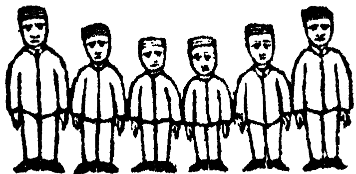
ઢોળાવનો આકાર.

ઉંચામાં ઉંચો છોકરો હોય તેને જમણી બાજુએ પહેલા નંબરે ગોઠવવો, પછી ઉતરતા કદવાળા છોકરાઓને અનુક્રમે ઉભા રાખી, છેક ઠીંગણો હોય તેને સૈાથી છેલ્લા નંબરે ડાબી તરફ ઉભો કરવો; અને સૂચના આપવી કે કોણીથી નીચેનો ભાગ અન્યો અન્ય અડકતો રહે

તે રીતે એક બીજાને અડીને ધ્યાનની સ્થિતિમાં ઉભા રહો. બધા છોકરાઓ ગોઠવાઈ રહે ત્યારે એક હારમાં—સીધી લીટીમાં ઉભા રહેવા માટે પાછલી સૂચના પ્રમાણે વર્તવું.

વચમાં ઉતરતો ઢોળાવ.

વચમાં ઢોળાવ.



ચિત્ર ૧૩ મું.

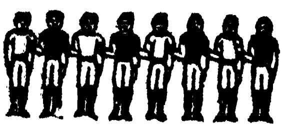
સરખા કદના છોકરાઓની જોડી નક્કી થયા પછી તેમને કદની ઉંચાઇ પ્રમાણે એક હારમાં ઉભા કરો. તેમાંથી વધારે ઉંચાઇવાળી જોડી હોય તેમને પ્રથમ બોલાવો, અને તે પૈકી એકને પહેલા નંબરે જમણી તરફ અને બીજાને છેલ્લા નંબરે ડાબી તરફ ઉભો રાખો. ત્યારકેડે તેથી ઉતરતા કદની બીજી જોડીને બોલાવો અને તેની ઉપર પ્રમાણે વહેંચણી કરો, એ રીતે બધી જોડીને ગોઠવો. આ રચનાથી હારના છેડા ઢોળાવની ટોચ બનશે, વચમાં ઝોક ખાતો ઢોળાવ રહેશે અને હારનો દેખાવ રમણિક લાગશે. પછી સીધી લીટીમાં ઉભા રહેવાને સારૂ પાછળની સૂચના અમલમાં લાવવી.

૩ હારમાં સમાન્તર ઉભા રહેવું. (ડ્રેસિંગ)

(ખુલાવટથી ઉભા રહેવું.)

પ્રકાર ૧ લો—એક હાથનું અંતર.

એક હાથના અંતરે ઉભા.



ચિત્ર ૧૪ મું.

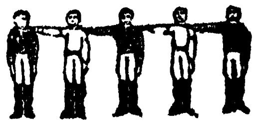
તૈયાર—એક હારમાં ઉભા રહેવું.

જમણો હાથ...કાટ ખૂણે—પહેલા નંબર સિવાય બાકીના છોકરાઓએ પોતાનો જમણો હાથ કોણીમાંથી ઉંચો લઇ બાજુભેર કૂખ આગળથી કાટખૂણે રાખવો. બાહાવડાં પાસાને લાગેલાં, હાથેલીઓ સામેની દિશામાં ચતી અને આંગલાં લંબાવેલાં હોવાં જોઇએ.

હાથ નીચા અથવા જેમ હતા તેમ—હાથને પોતાને ઠેકાણે અસલ સ્થિતિમાં એકીવારે મૂકવા.

પ્રકાર ૨ જો—બે હાથનું અંતર.

બે હાથનું અંતર



ચિત્ર ૧૫ મું.

તૈયાર—એક હારમાં ઊભા રહેવું,

નજર.....જમણી (આઇઝ...રાઇટ) જમણી બાજુ તરફ નજર માંડવી.

હાથ ભરો...જમણો (રાઇટ ડ્રેસ)—પહેલા નંબર સિવાય બાકીના નંબરોએ પોતાનો જમણો હાથ ઉપાડી બાજુભેર લંબાવવો, હાથેળી ઉંધી કરવી, અને આંગળીનાં ટેરવાં જમણી તરફના એટલે ઉપલા નંબરવાળાના ડાબા ખભે અડકાડવાં.

ડાબી બાજુએ જઈ મળો...નંબરથી (લૅફ્ટ ક્લોઝ બાય નંબર્સ)—

(૧) પહેલા નંબર વગર તમામે ડાબી બાજુએ એક ડગલું ખસવું. પ્રથમ ડાબો પગ ઉપાડી આગળ લેવો અને તેની સાથે જમણો પગ ગોઠવવો.

(૨) બીજું કદમ એવી રીતે ભરવું કે પોતાનો હાથ પૂરો લંબાવી શકાય. ખસતી વખતે શરીર વાંકું ચૂંકું હલાવ્યા વગર પગથી ખસવું, અને હાર તોડવી નહિ.

હાથ હતા તેમ—હાથ ઉઠાવી લઈ ધ્યાનની સ્થિતિમાં ઊભા રહેવું. હાથ પાસામાં નાખતાં થાપાની સાથે અફાળવા નહિ. પછી સ્વસ્થ ઊભા રહેવાને સારૂ યોગ્ય હૂકમ આપવો.

એજ પ્રમાણે ડાબી તરફથી હાથ ભરાવવો. પછી પાછળ પ્રમાણે દૃષ્ટિનો ઉપયોગ કરાવી સીધી લીટીમાં થવાને તજવીજ કરવી.

પ્રકાર ૩ જો—ચચ્ચાર હાથનું અંતર.

ચાર હાથનું અંતર રાખવું હોય ત્યારે નજર સામેની દિશામાં કાયમ રખાવી દરેકના બેઉ હાથને પૂરા ભરાવવા.

૪ સલામ (સૅલ્યુટિંગ.)

ચાલતા કામની અંદર કોઈ અમલદાર કે મહાપુરૂષ આવે તો તેમને આવકાર દેવામાં, વર્ગમાં પ્રવેશ કરવામાં અથવા રજા લઈ ઘેર જતાં પોતાના શિક્ષક પ્રત્યે વિવેક બુદ્ધિ કે પૂજ્ય ભાવ બતાવવામાં **'સલામ'** નો ઉપયોગ છે.

સામેથી સલામ કરવી તેને સૅલ્યુટીંગ ધી ફ્રન્ટ કહે છે.

સલામ કરવાની રીત—જમણો હાથ બાજુની બહારથી ગોળાર્ધમાં ઉઠાવી ચાલાકીથી માથા સુધી લઈ જવો. હાથેળી આગલી તરફ રાખવી, આંગળીઓ લંબાવવી અને અંગુઠા પાસેની આંગળીની ટોચ જમણી આંખની ભમરપર અધર રાખવી. પછી કોણીને ખભાની લીટીમાં લેવી. (જુઓ ચિત્ર ૧૨ મું.)

સલામને સારૂ સંજ્ઞાનો ઉપયોગ.

સલામ...નંબરથી (સૅલ્યુટ...બાય નંબર્સ)—સલામ કરવાને તૈયાર થવું.

એક...જમણા હાથે—જમણા હાથે સલામ કરવી.

બે...હાથ ઉઠાવી લઇ જલ્દીથી અસલ સ્થિતિમાં મૂકવો; પાછો મૂકતાં અવાજ થવા દેવો નહિ.

જો અનેકવાર સલામ કરાવવી હોય તો ફરીથી એક, બે (સૅકન્ડ ટાઇમ વન, ટુ.) ત્રીજીવાર–એક, બે (થર્ડ ટાઇમિ...વન, ટુ.) એમ ઘટતા હુકમો આપવા અને સલામો કરાવવી.

સામટો હુકમ આપવો હોય તો નીચે પ્રમાણે બોલવું–સલામ... જલ્દી (સૅલ્યુટ બાય જજીંગ ધ ટાઇમ)—ઉપરના છૂટા છૂટા હુકમોથી જેટલો વખત જોઇતો હતો તે પ્રમાણમાં વખતનું માપ ધ્યાનમાં લઇ સલામ કરવી, અને ચાલાકીથી હાથ ઉઠાવી અસલ સ્થિતિમાં નાખવો.

બાજુપર સલામ—અમલદાર જે બાજુએથી આવતો હોય તેથી ઉલટી બાજુના હાથથી સલામ કરવી જોઇએ.

હાથ સલામની સ્થિતિમાં ગોઠવાય તે વખતે અમલદાર તરફ માથું ફેરવીને નજર કરવી જોઇએ.

લશ્કરી ખાતામાં ટુકડીથી ચાર કદમ જેટલા અંતરે અમલદાર આવે ત્યારે સલામીનું માન આપવાનો રિવાજ છે.

૫ એકી બેકીની સંજ્ઞા.

ભેગા થાઓ અથવા **હારમાં ઉભા રહો**—કાયદા પ્રમાણે હારમાં ઉભા રહેવું.

નંબર લો—૧ લો નંબર એક, ૨ જો નંબર બે, એમ જેટલા છોકરાઓ હોય તેમણે અનુક્રમ નંબર લેવા જોઇએ.

એકીની સંજ્ઞા (ઓડ નંબર)—૧ લો, ૩ જો, ૫ મો, ૭ મો, ૯ મો, ૧૧ મો ઇ. નંબર હોય તે જમણો હાથ ઉંચો કરો. તમારૂં નામ હવે '**એકી નંબરો**' (ઓડ નંબર્સ) કહેવાશે. હાથ નીચો મૂકો.

બેકીની સંજ્ઞા (આઇટ નંબર્સ)—૨ જો, ૪ થો, ૬ ઠો, ૮ મો, ૧૦ મો, ૧૨ મો, ઇ૦ નંબર હોય તે ડાબો હાથ ઉંચો કરો. તમારૂં નામ હવેથી '**બેકી નંબરો**' કહેવાશે, હાથ નીચા છોડો.

સંજ્ઞાનો ઉપયોગ.

એકી નંબર (ઓડ નંબર્સ) **બેસો**—એકી નંબરવાળા બેસે.

બેકી નંબર (આઇટ નંબર્સ) **બેસો**—બેકી નંબર હોય તેજ બેશી જાય.

ટુકડી ઉભી થાઓ—બધાએ ઉભા થાય.

એકી નંબર જમણો હાથ ઉંચો—એકી નંબરે જમણો હાથ ઉંચો કરવો.

બેકી નંબર ડાબો હાથ ઉંચો—બેકી નંબરે ડાબો હાથ ઉંચો લેવો.

ટુકડી હાથ નીચા—બધાએ પોતાના હાથ નીચા ઉતારી પાસામાં નાખવા.

પાંચવાર ઉલટ પાલટ કવાયત કરાવો. એકી અને બેકીની વધારે સમજ પડવાને વાસ્તે બબ્બે જણને સાથે નંબર આપો. પહેલા બેને ૧–૨; પછી બીજા બેને ૧–૨, એમ નંબર આપીને સમજાવો કે ૧ તે એકી અને બે તે બેકી કહેવાય,

૬ હારોની રચના કરવી.

સામાન્ય પ્રાથમિક વ્યવસ્થા.

ટૂકડીને એથી વધારે હારમાં ગોઠવતા અગાઉ નીચે પ્રમાણે તજવીજ કરવી જોઇએ.

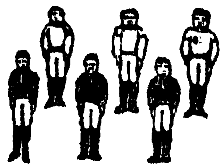
ધ્યાન આપો—(ઍટેન્શન)—સઘળા નંબરોએ આવવું અને એક સીધી હારમાં શાન્તપણે ઉભા રહેવું.

બરાબર—સીધા રહો—(પોઝીશન ઑફ સોલ્જર્સ) ચિત્ર ૧ લા પ્રમાણે શરીરની સ્થિતિ રાખીને ઉભા રહો.

નંબર...બોલો—(નંબર્સ) છોકરાઓએ પોતાની જમણી બાજુથી ૧, ૨, ૩, ૪, ૫, ૬ ઇત્યાદિ અનુક્રમે નંબર બોલવા.

બે હારની ગોઠવણ.

બે હાર.



ચિત્ર ૧૬ મું.

પ્રકાર ૧ લો—ફર્સ્ટ પ્રૅક્ટીસ.

નંબરથી—(ફૉર્મ ટુ ડીપ. બાય નંબર્સ)

એક—(વન)—એકી નંબરે સ્થિર રહેવું અને એકી નંબરોએ એક કદમ ડાબો પગ ઉપાડી ૧ ડગલું પાછળ ખસી જઇને ઉભા રહેવું.

હતા તેમ...થાઓ—(ઍઝ યુ...વ્હેર) સઘળા એકી નંબરોએ પોતપોતાની અસલ જગોપર આવી જવું. એટલે એક હારમાં પ્રથમની માફક રહેવું.

પ્રકાર ૨ જો—(સૅકન્ડ પ્રૅક્ટીસ.)

(બંને ઓળને એકેક ડગલું ખસેડવી.)

તૈયાર—સામાન્ય વ્યવસ્થા જુઓ.

એકી નંબર એક ડગલું આગળ, અને એકી નંબર એક, ડગલું પાછળ...ચાલો—(ઑડ નંબર્સ વન પેસ ફોરવર્ડ, ઇવન નંબર વન પેસ...સ્ટેપ ઑફ...માર્ચ,)—એકી નંબર વાળાએ એક ડગલું આગળ વધવાને સારૂ અને એકી નંબરવાળાએ એક ડગલું પાછળ જવાને માટે.તૈયાર થઇ રહેવું; અને **ચાલો**—એ શબ્દ સાંભળવામાં આવે કે એકદમ ઉપરની ક્રિયા કરી રીતસર ચિત્ર ૧ લા પ્રમાણે ઉભા રહેવું:

એક હાર—**હતા તેમ...થાઓ.**—(ઑઝ યુ...વ્હેર.) સઘળા નંબરોએ પોતપોતાની અસલ જગો ઉપર આવી જવું. આ વખતે એકી નંબરે એક ડગલું પાછળ અને એકી નંબરોએ એક ડગલું આગળ ખસવું જોઇએ.

પ્રકાર ૩ જો—(થર્ડ પ્રૅક્ટીસ)

આશરો લેવો અથવા એક બીજાની પાછળ થવું.

તૈયાર—સામાન્ય વ્યવસ્થા જુઓ.

એક—(**વન**)–એકી નંબરે એક કદમ ડાબો પગ ઉપાડી એક ડગલા વા પાછળ ખસી જવું.

બે–(ટુ) હવે તેમણે એકી નંબરની પાછળ આવવાને સારૂ બાજુનું ૧ પગલું ખસીને ઉભા રહેવું. આ ક્રિયાથી એકી નંબરો જ્યાં ઉભા છે તેમની પછાડી સીધી હારમાં એકી નંબરો આવી જશે.

આ યોજના સંબંધે **સામટો હૂકમ** નીચે પ્રમાણે આપી શકાય **બે વિભાગ પાડો**...જલદી (ફૉર્મ ટુ ડીપ, બાય જજીંગ ધ ટાઇમ)– ઉપરના બેઉ હૂકમોનો અમલ એકી નંબરોએ સાથે કરવો જોઇએ.

એક હાર કરો—(વન રૅંક)

એક—(વન)–એકી નંબર એટલે પાછલી હારવાળાએ બાજુનું પગલું ભરી ઉપરની સંજ્ઞા એક મુજબ જ્યાં હતા ત્યાં આવીને સ્થિર થવું.

બે–(ટુ) હવે એકી નંબરોએ ડાબા પગથી આગલી તરફ ૧ ડગલાપુર વધવું અને અસલ જગાપર ઉભા રહેવું.

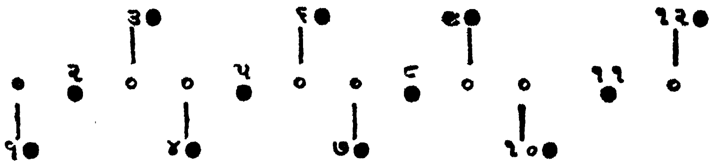
આ પ્રસંગને માટે સામટો હૂકમ આપવો હોય તો **જગાએ સીધા...જલદી.** (ફ્રન્ટ બાય નંબર્સ જજીંગ ધ ટાઇમ)—એટલે ઉપરના બેઉ હૂકમનો અમલ એકી નંબરોએ એકદમ કરવો જોઇએ.

બ ત્રણ હારની રચના (થ્રી રૅંકસ.)

તૈયાર—જુઓ સામાન્ય વ્યવસ્થા.

ત્રણની ગણતરીથી નંબર...બોલો.

(નંબર્સ બાય...થ્રીઝ)–દર ત્રણ નંબર સુધી અનુક્રમ નંબર બોલવા દેવા. મતલબ કે પહેલાં ૧ થી ૩ સુધી બોલવા દેવા પછી ચોથા નંબરથી ફરીને ૧–૨–૩ બોલવા દેવા. ઇત્યાદિ.



ચિત્ર ૧૭ મું.

પહેલા નંબર એક ડગલું આગળ, બીજા નંબર સ્થિર, અને ત્રીજા નંબરવાળા એક ડગલું પાછળ...ચાલો—(નંબર વન, વન પેસ ફૉરવર્ડ; નંબર ટુ સ્ટેન્ડ ફાસ્ટ; નંબર થ્રી વન પેસ બૅક... માર્ચ)—દરેક પહેલા નંબર વાળાએ ચાલો શબ્દ સાંભળતાની સાથે ૧ ડગલું આગળનું ભરીને સ્થિર થવું; દરેક બીજા નંબરે પોતાની જગો ન છોડવી; અને દરેક ત્રીજા નંબરોએ એક ડગલું પાછલી તરફ ખસીને ઉભા રહેવું. (જુઓ ચિત્ર ૧૭ મું.)

બે (ટુ)—એક ઉભી લીટીમાં ત્રણે હારને લાવવી હોય તો ટુનો હૂકમ આપવો. તે હૂકમ મળેથી પહેલા પહેલા નંબરોએ ડાબી બાજુએ અને ત્રીજા નંબરોએ જમણી બાજુએ બાજુની પગલુ ભરી અનુક્રમે બીજા નંબરની આગળ પાછળ રહેવું.

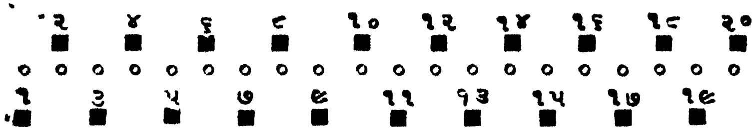
એક હાર—હતા તેમ...થાઓ—ઉપરની કૃતિથી ઉલટી રીતે વર્ત્તીને પોતાની અસલ જગોપર આવવું.

क ચાર હારની રચના—(ફોર રૅંકસ)

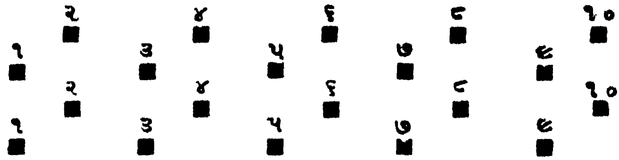
(૧) **બે હારની રચના**—પ્રકાર ૧ લાની આગળ પ્રમાણે એકની બે હાર કરો. (૨) પછી તેઓ પોતપોતાની ઓળમાં એક બીજાની પાસે આવી શકે તેને માટે ‘રાઇટ કલોઝ કે લૅફ્ટ કલોઝ બાય નંબર્સ’ અથવા ‘જજીંગ ધ ટાઇમથી સ્લો, કવીક કે ડબલ’ કોઇપણ માર્ચનો હૂકમ આપી એકઠા કરો. (૩) અને ફરીથી અનુક્રમ નંબર આપી નીચે પ્રમાણે તજવીજ કરો.

ચાર ટુકડી પાડો—ફૉર્મ ફોર્સ બાય નંબર્સ.

એકની બે હારો.



બેની ચાર હારો.



(ચિત્ર ૧૮ મું.)

એક–(વન) બીજી ટુકડીએ એક ડગલું પાછલ ખસવું.

બે–(ટુ) એક હારમાંથી એકી એકી નંબરે એકેક ડગલું પાછળ ખસીને સ્થિર થવું.

ત્રણ–(થ્રી) બીજી અને ચોથી ઓળના નંબરોએ પોતાની આગલી હારનો આશરો લેવાને બાજુ ભેર એકેક કદમ ખસવું, એટલે ચાર હાર થશે.

ચાર હારની બે કે એક હાર કરવી.

એક (વન) બીજી તથા ચોથી ટુકડીના નંબરોએ ઉપરની સંજ્ઞા ૩ માં લીધેલો આશરો છોડી દેવાને સારૂ ઉલટી રીતે બાજુનું પગલું નં. ૨ ની સંજ્ઞા વખતે જ્યાં ઉભા હતા ત્યાં ઉભા રહેવું. મતલબ કે આગલી હારના ખાંચામાં ઠરવું.

બે (ટુ) હવે તેમણે આગળનું એકેક પગલું ભરી પોતાની આગલી હારમાં જોડાઇ જવું.

ત્રણ (થ્રી) બંને ઓળોની વચમાં બે ડગલાંનું અંતર છે તે ઘટાડવાને સારૂ પાછલી ઓળના નંબરોએ એકેક ડગલું આગલી તરફ વધવું.

હવે એક હાર કરવી હોય તો ખુલાવટથી ઉભા રાખી '**હતા તેમ...થાઓ**' એવો હૂકમ આપો; એટલે રીતસર એક ઓળમાં દાખલ થઇ જશે.

૭ સ્વસ્થ ઉભા રહેવું—(સ્ટૅન્ડીંગ ઍટ ઇઝ)

સ્વસ્થ અથવા **સરળ ભાવે** ઉભા રહો...નંબરથી (સ્ટૅન્ડ ઍટ ઇઝ્.. બાય નંબર્સ)—આ હૂકમ મળેથી સરળ ભાવે ઉભા રહેવા માટે તૈયાર થવું છે એમ સમજવું જોઇએ.

પહેલી સ્થિતિ.



ચિત્ર ૧૯ મું.

(૧) **એક** (વન) તાળી પાડતાં સુગમ પડે તેવી રીતે હાથને ધરી રાખવા, એટલે જમણો હાથ છાતી તથા ખભાની વચમાં લાવવો અને તેની હથેલી નીચલી ગમ ધરવી. તેમજ ડાબો હાથ પેટ નીચે એટલે પેઢુ પર ઉપલી ગમ ચતો રાખવો, બંનેના પંઝા શરીરને અડકાડવા નહિ પણ આડેક આંગળને છેટે રાખવા. અંગુઠા આંગળીઓથી છુટા અને કોણીઓ બાજુની બહાર હોવી જોઇએ.

બીજી સ્થિતિ તાલી.

(૨) **બે**–તાળી—સત્વળાએ એકી વખતે જમણી હથેલીને ડાબી હથેલીપર નાખીને તાળી પાડવી.

ત્રીજી સ્થિતિ. સ્વસ્થ ઉભા.



ચિત્ર ૨૦ મું

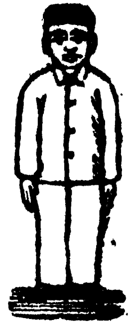
પછી એનો ઉચ્ચાર કરીને ચાલાકીથી એઉ હાથના પંઝા છૂટા પાડી પીઠે લઇ જવા અને ડાબાહાથની હથેલીમાં જમણા હાથનું ચાપવું રાખી અંગુઠા સાંકળી લઇ ટટાર રહેવું.

સારકેડે ત્રણનો ઉચ્ચાર કરી જમણો પગ પાટલીના અર્ધ ભાગ જેટલો પાછો ખસેડો, ડાબો પગ વાંકમાં રાખી તેને આગલી તરફ જરાક ઝુકતો કરો અને શરીરનું વજન જમણા પગ પર નાખી ઉભા રહો. (જુઓ ચિત્ર ૨૦ મું.)

આ ત્રણે ક્રિયાઓ બહુ ચાલાકીથી એ માલુમ રીતે ૧–૨–૩ મનમાં ઉચ્ચારતાની સાથે કરવી જોઇએ.

બરાબર...સીધા (ધ્યાન-ઍટેન્શન)-ચિત્ર ૨૧ મું જુઓ.) ચોથી સ્થિતિ ધ્યાન.

સામટો હૂકમ કરવો હોય તો આ પ્રમાણે થઇ શકે- સરલતાથી ખુલ્લાસાબંધ ઊભા રહો...જલદી. (સ્ટૅન્ડ ઍટ... ઇઝ...બાય જજીંગ ધ ટાઇમ) સઘળા શિષ્યોએ ઉપરના છુટક છુટક હૂકમની ક્રિયા એકી વખતે સાથે કરવી, એટલે હાથ ઉપાડવા, તાળી પાડવી, હથેલી પીઠે લઈ જવી અને જમણો પગ પાછો હઠાવી; ડાબો પગ આગલી તરફ નમતો લઇને સામેની દિશામાં દૃષ્ટી સ્થિર રાખીને ઊભા રહેવું જોઇએ.



ચિત્ર ૨૧ મું

પછી બરાબર સીધા...જલદી-(સ્કવૉડ...ઍટેન્શન) તરત હાથ છોડી દઇને ધ્યાનની સ્થિતિ ધારણ કરવી.

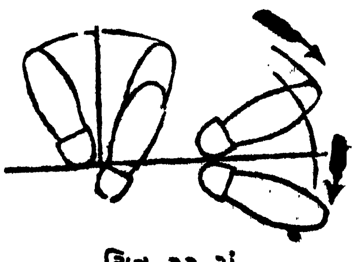
૮ ફરવું કે ચક્કર લેવું (ટર્નિંગ)

ડાબા, જમણા અને અવળા ફેરવવા તેને ફરવું કે ચક્કર લેવું કહે છે. જે દિશામાં ફરવું હોય તેથી વિરૂદ્ધ બાજુના પગની એડી વર્તુળનાં મધ્ય બિંદુ તરીકે ઉપયોગમાં આવે છે. એક બાજુ તરફ ફરવામાં પાવર્તુળ, બે બાજુએ એટલે અવળા થવામાં અર્ધો વર્તુળ, અને ત્યાંથી અસલ સ્થિતિમાં આવતાં આખું ચક્કર લેવું પડે છે.

જમણા ફરો-રાઇટ ટર્ન.

પ્રકાર ૧ લો-ફર્સ્ટ પ્રૅકટીસ.

જમણા.
૧ લી અને ૨ જી સ્થિતિ.



ચિત્ર ૨૨ મું.

૧ **જમણા**...(રાઇટ...વન.)-જમણો પગ તળીએથી ખસેડી અર્ધો પાછળ લઇ જાઓ. (જુઓ ચિત્ર ૨૨ માં પહેલી સ્થિતિ) તે વખતે ખભા સરળ રાખો.

૨ **ફરો**...(ટર્ન)—પગના પંઝા ઉંચા કરી એડી ઉપર રહો, અને હાલ જ્યાં ઊભા છો તેના જમણા હાથની દિશામાં મ્હો થાય એવી રીતે ઘુમેડાઇને ફરો. (જુઓ ચિત્ર ૨૨ માં સ્થિતિ બીજી).

ત્યાંથી જમણા ફેરવતાં અવળા થવાય, તે કરતાં આગળ ફેરવતાં પોણાભાગનું વર્તુળ થાય; અને ડાબી તરફ મ્હો આવે. અને તે તરફથી જમણા ફેરવતાં અસલ સ્થિતિમાં આવી શકાય. આ પ્રમાણે ફેરવવું હોય તો **બીજીવાર...એક, બે** (સેકન્ડ **ટાઇમ...વન**, ટુ, ઇત્યાદિ દરેક વખતે હુકમ આપવા જોઇએ.

ડાબા ફરો–(લૅફ્ટ ટર્ન)

પ્રકાર ૨ જો—સેકન્ડ પ્રૅકટીસ.

૧ ડાબા...(લેફ્ટ...વન.)–જમણો પગ તળીએથી ખસેડી આગળ લાવવો, મતલબ કે ડાબા પગના તળીઆના મધ્ય ભાગે જમણા પગની એડી આવે તે રીતે મુકવો.

૨ ફરો...(ટર્ન)–એડી ઉપર રહીને ડાબા હાથ ભણીથી ફરો.

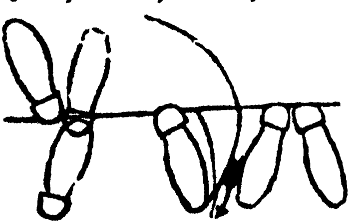
૩ ધ્યાન...(ઍટેન્શન)–ધ્યાનની સ્થિતિમાં પગ ગોઠવવા.

અવળા ફરવું. (ઍબાઉટ ટર્ન)

સૂચના—જમણી ગમથી અવળા ફરો.

અવળા.

૧ લી, ૨ જી, ૩ જી, સ્થિતિ.



ચિત્ર ૨૩ મું.

૧ જમણી ગમથી...અવળા (રાઇટ ઍબાઉટ ટર્ન.. વન) જમણો પગ તળીએથી ખસેડીને ડાબા પગની એડીને છેડે તેનો અંગુઠો અડે એવી રીતે લઈ જાઓ.(જુઓ ચિત્ર ૨૩ મું).

૨ ફરો...(ટર્ન...ટુ)–પગની એડીઓપર રહીને જમણી તરફથી અર્ધ ગોળ ફરીને અવળા મ્હોએ એટલે પીઠ તરફ મ્હો આવે તેમ થઇને ઊભા રહો.

૩...ધ્યાન—જમણો પગ ઉઠાવીને ડાબા પગની પાસે રીતસર ગોઠવો.

ત્યાંથી એજ પ્રમાણે બીજીવાર ફરીએ તો અસલ સ્થિતિમાં આવી શકીએ.

પોણા ભાગનું ચક્કર આપવું હોય તો અમુક બાજુએથી પોણો ભાગ અવળા એટલે **થ્રી ક્વાર્ટર્સ અમુક ઍબાઉટ ટર્ન** એવો હૂકમ આપી ૧-૨-૩ નો ઉપયોગ કરવો.

૯ પગ ઉપાડવા—માર્ક...ટાઇમ.

વખત ધ્યાનમાં રાખવો અથવા પગ પછાડવા.

ચાલમાં હોય તેને કે ઊભી રહેલી ટુકડીઓમાંથી અમુકને, અથવા ઊભી રહેલી હારોને ચાલનારી હારો સાથે પગ ઉપાડવાનું કામ સોંપી શકાય છે.

ચાલનારી ટુકડી ધીમી, ઉતાવળી કે દોડતી ચાલે ચાલતી હોય તેજ પ્રકારે વખતના માપથી પગ ઉપાડવાનું કામ કરી શકાય છે; કદાચ આખી કંપની સ્થિર હોય તોપણ બધાને એ ત્રણ પ્રકારની ગતિમાંથી ગમે તેવી ગતિના વેગમાં પગ પછાડવાનું કામ સોંપી શકાય છે માટે જ્યાં જેવો હૂકમ આપવાની જરૂર હોય ત્યાં તેવો હૂકમ આપવાને ધ્યાનમાં લેવું.

જેમકે—બે હારમાં ઊભા કર્યા પછી **બીજી હારને** આ ક્રિયા કરાવવી હોય તો—

(૧) **બીજી હાર**, ધીમેથી...પગ પછાડો—સેકન્ડ લાઇન, સ્લો. ...માર્ક ટાઇમ.)=બીજી હારના નંબરોએ ધીમી ગતિથી પગ પછાડવાનો વખત ધ્યાનમાં રાખવો, અને નીચેના હૂકમ મજેથી ક્રિયા કરવી.

ડાબો—(લૅફ્ટ)—ડાબો પગ જમીનથી ૩ ઈંચ ઉંચો લઇ તેની તે જ જગો ઉપર પછડાતો મૂકવો.

જમણો—(રાઇટ)—જમણો પગ ઉપાડી ઉપર પ્રમાણે મૂકવો.

સઘળી હાર અથવા **કંપનીને** વખત ધ્યાનમાં રખાવવો હોય તો સઘળી હાર ઉતાવળથી...**પગ ઉપાડો—ઑલ રૅન્કસ્, ક્વીક**

માર્ક ટાઇમ.) આ હૂકમ મળેથી બધી ઓળના નંબરોએ સાથે ઉતાવળી ગતિથી પગ પછાડવાને તૈયાર થવું, અને નીચે પ્રમાણે અમલ કરવો.

ડાબો (લૅફ્ટ)—ડાબો પગ ઉપાડી ઉતાવળે પાછો મૂકવો.

જમણો (રાઇટ)—જમણો પગ પણ ઉપર પ્રમાણે મૂકવો.

આગળ વધતા પગે પગલું પૂરૂં ભર્યા પછી આ હૂકમ આપી શકાય છે. જ્યારે માર્ક–ટાઇમનો હૂકમ મળે ત્યારે પગો લગભગ જમીનથી ત્રણ ઇંચ એક પછી એક ઉંચા કરી પછડાતા પાછા મૂકવા, શરીર સ્થિર રાખવું, અને કૂચ કરતી વખતના જેવીજ પગ ઉપાડવાની ચાલ પકડવી.

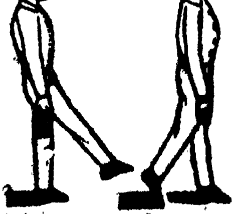
આ કામની અંદર, ચાલવાનો હૂકમ આપવો હોય તો જમણો પગ જમીનને અડકે તેજ વખતે 'ફૉરવર્ડ' (આગળ વધો.) એ શબ્દ કહેવો એટલે આગળ વધવાનાં પગલાં ભરવા માંડશે.

ચાલવું (માર્ચિંગ)

આ વિષયની અંદર '**સમતોલ પગલું ભરવું**', '**બાજુ ભેર ખસવું**', '**ધીમી–મધ્યમ કે ઉતાવળી ચાલે ચાલવું**', અને '**ભૂલ સુધારવાને પગલું બદલવું**', એટલી બાબતનો સમાવેશ થઈ શકે છે. માટે તે દરેક બાબત અત્રે આપવામાં આવે છે.

સમતોલ પગલું—બૅલેન્સ સ્ટેપ.

સમતોલ પગલું.



ચિત્ર ૨૪ મું.

એક સરખાં લાંબાં કદમ ભરવાની ટેવ પડવાને સારૂ આરંભમાં પગની છૂટી હીલચાલ શીખવવી જોઇએ. એ ક્રિયા કરતી વખતે ખભા બરોબર સરખા અને શરીર કાયમની સ્થિતિમાં સ્થિર રાખવું. ઉમેદવારનાં મન ચંચળ હોવાથી આ મતલબ જલદીથી હાંસલ થઈ શકશે નહિ; માટે ટેવ પડવાને સારૂ બનતી કોશીષ કરવી. જેમકે.

જમણા પગથી પગલું સમતોલ કરો.

આગળ...(ફ્રન્ટ)—ઘુંટણને સહેજવાળી જમીનપરથી જમણો પગ ઉંચો કરવો, અને હલકેથી આગલી તરફ વધારવો. જેમ જેમ પગ આગળ મૂકાય તેમ તેમ ઘુંટણને ધીમે ધીમે સીધું કરતા જવું, સ્થિર ઊભા રહ્યા હોઇએ ત્યારે જેટલે ખૂણે પગ હોયછે તેટલેજ ખૂણે પગ ગોઠવવો. તળીઉં જમીનથી ઊંચું અને સમાન્તર રાખવું, તેની સાથે એડીને ડાબા અંગુઠાની હારમાં સહેજ આગળ રાખવી. (જુઓ ચિત્ર ૨૪ મું).

પગ પાછો...લો (રીઅર)—શરીર સ્થિર હોય ત્યારે આ હૂકમ આપવો. તે હૂકમ મળેથી જમણો પગ આંચકો આપ્યા વગર ધીમે રહીને એવી રીતે પાછો લેવો, કે અંગુઠો ડાબી એડીની સાથે એક લીટીમાં જમીનને સહેજ સ્પર્શ કરતો દેખાય, એડી નીચી કરેલી અને ઘુંટણ સહેજને ભાવે નમેલું રહે.

એ પ્રમાણે ઘણીવાર જમણો પગ આગળ લેવાનો અને પાછો લાવવાનો હૂકમ આપવો. શરીરે સ્થિર થયા સિવાય સ્થિતિ ફેરનો હૂકમ આપવો નહિ.

થોભો (હોલ્ટ)—જ્યારે હાલતો પગ પાછળ હોય ત્યારે કહેવો. આ હૂકમ મળે એટલે પગને રીતસર ગોઠવી ધ્યાનની સ્થિતિ ધારણ કરવી. (જુઓ ચિત્ર ૧ લું).

બાજુનું પગલું ભરવું.

ચેતવણી—જમણી કે ડાબી જે બાજુએ લગોલગ થવાનું હોય તે કહેવું.

એક—(જમણી તરફ)—જમણા પગને જમણી તરફ દશ ઈંચ ખસેડવો. ખભા અને માથું આગલે પાસે સરખાં ચોરસ રાખવાં, અને ઘુંટણમાંથી સીધા રહેવું. (જુઓ ચિત્ર ૨૫ મું.)

બાજુભેર ખસવું.



ચિત્ર નં. ૨૫ મું.

બે—ડાબા પગને ચાલાકીથી જમણા પગની પાસે લઈ જવો. અને એડીઓ અડકાડી ઊભા રહેવું. (જુઓ ચિત્ર ૧ લું).

થોભો—સ્થિર રહેવું.

ઉમેદવારને ગમે તેટલાં બાજુભેર પગલાં લેતાં શીખવવું. જેટલાં પગલાં ખસવાની જરૂર હોય તેટલાં પગલાંને માટે સામટો હૂકમ આપી શકાય છે. જેમકે '**ફૉર પેસીસ રાઇટ અથવા લૅફ્ટ કલોઝ... કવીક-માર્ચ.**' એટલે ચાર ડગલાં જમણી કે ડાબી બાજુએ ઉતાવળે ભરીને લગોલગ થાઓ અથવા જઈ મળો.

ચાલવું કે આગળ વધવું (માર્ચિંગ.)

ચાલવાની ગતિ ત્રણ પ્રકારની છે. ૧ **ધીમી ચાલ**—સ્લો માર્ચ, (૨) **મધ્યમ ચાલ,** (૩) **ઉતાવળી ચાલ**—કવીક માર્ચ. આ દરેક ચાલે ચાલતાં શરીર અને માથાને ધ્યાનની સ્થિતિમાં કાયમ રાખવું જોઇએ. પગપર બરાબર સમતોલ રહેવું જોઇએ. બાહુને કોણી તરફ વાળ્યા વગર પાસામાં સરળ ભાવે લટકતા રાખવા જોઇએ, પગ જમીનપર નમાવતાં પહેલાં એડી મૂકવી અને પછી આગલો ભાગ અડકાડવો. તેમ જ ઉપાડતી વખતે એડી ઉચકયા પછી આંગળાં જમીનપરથી ઉપાડવાં. પગની હીલચાલ ફૂલાંમાંથી શરૂ થવી જોઇએ. બંને ઘુંટણ અક્કડ રાખવાં. પણ જ્યારે પગને પાછળથી આગળ લાવવામાં આવે ત્યારે ઘુંટણને લગાર નમાવવું પડે તો નમાવવું. અને જ્યાં પગ મૂકવો ધારેલો હોય તે જગાપર બરાબર પહોચી શકે તેટલો લંબાવીને મૂકવો. કદી પણ ધારેલી જગો કરતાં આગળ પાછળ ન મૂકવો.

આ કવાયતની અંદર મહત્વની ત્રણ બાબતો છે; **એક સરખી ચાલે ચાલવું**, એક **સરખાં લાંબાં પગલાં-કદમ ભરવાં** અને એક **સરખી દિશામાં આગળ વધવું.** માટે એ બાબતો ઉપર લક્ષ રાખીને કામ કરવું જોઇએ.

પ્રકાર ૧ લો—(ફર્સ્ટ પ્રૅક્ટીસ.)

ધીમી ચાલ...ચાલો. (સ્લો માર્ચ...ગોઑન.) ધીમી ચાલનું ડગલું ભરવાનું છે એમ ધ્યાનમાં રાખવું.

ડાબો...(લૅફ્ટ)—ટુકડીએ એકદમ ડાબો પગ પ્રથમ ઉપાડવો અને એકી વખતે કાયદા પ્રમાણે એક કદમ આગળ ભરવો.

જમણો...(રાઇટ)—પછી જમણો પગ એજ રીતે આગળ મૂકવો.

એ રીતે 'ડાબો' અને 'જમણો' એ ના એ શબ્દો જ્યાં સુધી બોલાય ત્યાં સુધી શિષ્યોએ તે પ્રમાણે ડગલાં ભર્યાં કરવાં. આ હૂકમના શબ્દોને બદલે 'ફ્રન્ટ, ફૉરવર્ડ એટલે પગ આગળ મૂકો' એમ પણ બોલી શકાય. પણ તે બેઉ હૂકમો દરેક પગલું ભરતાં વાપરવા જોઇએ.

ઉભા...રહો કે થોભો...(હૉલ્ટ) ડાબો કે જમણો પગ પાછળ હોય તો તેને આગળ વધેલા પગ પાસે લાવીને ઉભા રહેવું.

બરાબર...સીધા (ઍટેન્શન)—રીતસર ચિત્ર ૧ લા પ્રમાણે ઉભા રહેવું.

પ્રકાર ૨ જો—સામાન્ય સંયોગ.

પહેલી ટુકડી સ્થિર, બીજીએ પગ ધબકારવા, અને બાકીની હાર ઉતાવળી ચાલે...ચાલો (ફર્સ્ટ લાઇન સ્ટૅડી, સેકન્ડ લાઇન માર્ક-ટાઇમ, ઍન્ડ અધર લાઇન્સ કવીક માર્ચ...ગોઑન) પહેલી હારવાળા પોતાની જગોએ બરોબર...સીધા ઊભા રહેવું, બીજી હારે પગ પછાડવાનું કામ ચલાવવાને અને બાકીની હારોએ આગળ વધવાને વાસ્તે તૈયાર રહેવું.

ડાબો...(લૅફ્ટ)—બીજી હાર—ડાબો પગ ઉપાડીને ઉતાવળી ચાલના વખતમાં પાછો મૂકે અને તેજ વખતે બાકીની હારવાળા સાથેથી ડાબો પગ ઉપાડી ઉતાવળી ચાલે આગલી તરફ ડગલું ભરે. માર્ક ટાઇમ કરતા બીજી હારવાળાના પગ અને હીંડતા હોય તેમના પગ જમીનપર એકી વખતે સાથેજ પડવા જોઇએ.

જમણો...(રાઇટ)—ઉપર પ્રમાણે જમણા પગનો ઉપયોગ દરેક હાર વાળાએ કરવો.

આ પ્રમાણે જરૂર હોય ત્યાં સુધી બોલવું અને વર્તવું.

ઉભા...રહો કે થોભો (હૉલ્ટ)—બીજી હારવાળાએ માર્ક ટાઇમનું અને ચાલતી હારવાળાએ આગળ વધવાનું કામ બંધ કરી દેવું. ચાલનારાએ ધ્યાનમાં રાખવું કે જે પગ પાછળ હોય તે પગને આગલા પગ પાસે લઈ જઇને અટકવું.

બરાબર...સીધા (ઍટેન્શન) ધ્યાનની સ્થિતિ ધારણ કરવી.

પ્રકાર ૩ જો—સામાન્ય સંયોગ.

બાજુભેર ફરીને ચાલવું.

(૧) જમણા ફરીને...ચાલો (રાઇટ...વ્હીલ) દરેક હારમાં જે પહેલો નંબર હોય તેણે આ હૂકમ સાંભળતાની સાથે ચાલતાં ચાલતાં જમણી તરફ ફરી જઇ તેજ દિશામાં દસ કદમ સામે ચાલવા માંડવું. અને બાકીના નંબરોએ એકદમ નહિ ફરતાં, પહેલો નંબર જે જગાએથી જમણી ગમ ફર્યો હોય; તેજ જગા ઉપર જેમ જેમ અવાય તેમ તેમ જમણી ગમ ફરી, પોતાની આગળના નંબરની પાછળ ચાલવા માંડવું.

(૨) **ડાબા ફરીને...ચાલો** (લૅફ્ટ...વ્હીલ) જમણી બાજુથી વળીને થોડુંક ચાલી ગયા પછી આ હૂકમ આપવો. ચાલતાં ચાલતાં ઉપર પ્રમાણે ફરીને આગળ વધવું. દસ કદમ પુરાં થાય એટલે **થોભવાનો** હૂકમ આપવો.

ટુકડી સ્થિર થાય એટલે બેકી નંબરોને અવળા ફેરવી બંને ટુકડીઓને વિરૂદ્ધ દિશામાં દસ દસ કદમ હાલની જગો પરથી જવાને હૂકમ કરો. પછી થોભાવો, માર્ક ટાઇમ—વખત ધ્યાનમાં રખાવો અને ભેગા કરો. એ રીતે જે જે દિશામાં વાળવા હોય તે તે દિશામાં વાળી શકાય. માત્ર તે સંબંધે હૂકમ આપવામાં ફેર હોય. જેમકે

(૧) **જમણી ગમથી અવળા—પોણો** ભાગ ફરીને ચાલો. (થ્રી ક્વાર્ટર્સ રાઇટ ઍબાઉટ...વ્હીલ) **(૨) જમણી ગમથી અવળા ફરીને**...ચાલો (રાઇટ ઍબાઉટ વ્હીલ) ઇત્યાદિ. વિશેષ પ્રકાર આગળ ઉપર આવશે.

છુટી—રજા આપવી. (ડીસમીસીંગ)

એક હારમાં બધા નંબરો હોય તો શિક્ષકના કહેવા પ્રમાણે ડાબી કે જમણી તરફ બાજુ ભેર ખસતા જવું; અને છેવટનો છોકરો જ્યાં આગળથી છૂટો થયો હોય ત્યાં આગળ આવતાં સહેજ અટકીને સલામ કરી ચાલ્યા જવું.

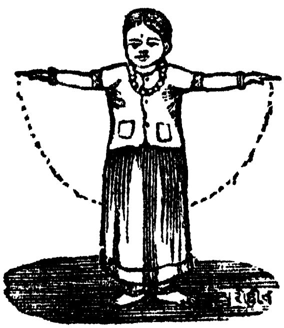
જો બે હારમાં ટુકડી ગોઠવેલી હોય તો આગલી હારે જમણી રફ અને પાછલી હારે ડાબી તરફ પાસાભેર ખસવું, અથવા શિક્ષકના હૂકમ પ્રમાણે જે તે દિશામાં ખસીને છેડાના નંબર વાળી જગો આવેથી થોડુંક અટકી પડી; સલામ કરતા કરતા શાન્તપણે વિખરાઇ જવું.

ભાગ ૨ જો. અવયવોને છટાદાર હીલચાલ.

કલા ૧ લી–બાહુને ઝોલા ખવડાવવા.

કૃતિ ૧ લી–બહારની બાજુએથી ઝોલા ખવડાવવા.

બહારની બાજુએથી ઝોલા ખવડાવો.



ચિત્ર ૨૬ મું.

તૈયાર—ધ્યાનની સ્થિતિમાં. (ચિત્ર ૧લું.)

બાહુ બાજુની બહાર...ઉંચા લો. ...એક—જમણા બાહુને જમણી અને ડાબા બાહુને ડાબી તરફ બાજુની બહાર ઊંચા કરી ખભાની સાથે એક હારમાં રાખો. ખભાને પાછલા ભાગે દાબ મૂકી હાથ દોરીછટ સીધા લંબાવો. આંગળાં ભેગાં, હાથેલીઓ ઉંધી, હાથ અક્કડ અને શરીર સીધું રાખો. (ચિત્ર ૨૬ મું)

બાહુ...નીચા...બે—બાહુને અક્કડ અને જોમદાર રાખી નીચે પડવા દો. પાસામાં લાગતાં અવાજ ન થાય, એવી કાળજી રાખો. આઠવાર કરો. મહાવરો પડ્યા પછી વખતનું માપ રાખીને આ કસરત કરતા રહો. દર વખતે શરીર સીધું–ઊભી લીટીમાં, અને સામેની દિશામાં નજર કાયમ કરી માથું સ્થિર રાખવું.

કૃતિ ૨ જી–આગળથી ઝોલા ખવડાવવા.

તૈયાર—ધ્યાનની સ્થિતિમાં. (જુઓ ચિત્ર ૧ લું.)

બાહુ...સન્મુખ લંબાવો...ત્રણ—બાહુને મ્હો સામે લંબાવી, ખભાની સાથે સમાન્તર સીધી લીટીમાં રાખો. છાતીનો ભાગ સહેજ આગળ લઈ હાથને ખેંચીને લંબાવો. આંગળાં ભેગાં, હાથેલીઓ માંહેલી તરફ ચતી, અને શરીરે ટટાર તથા સીધા રહો. (જુઓ ચિત્ર ૨૭ મું.)

તાળી...ચાર—હાથ લંબાવેલા કાયમ રાખીને તાળી પાડો.

આગલી તરફથી ઝોલા ખવડાવો.

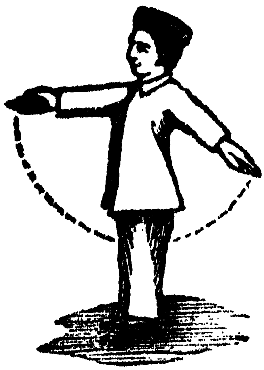


ચિત્ર ૨૭ મું.

બાહુ...નીચા...બે—બાહુ છૂટા પાડી ખભાની હારમાં લાવો અને ચાલાકીથી નીચે પડવા દો. આઠ વાર કરો.

કૃતિ ૩ જી—આગળ પાછળ ઝોલા ખવડાવવા.

આગળ અને પાછળ ઝોલા ખવડાવો.



ચિત્ર ૨૮ મું.

તૈયાર—પાછળ પ્રમાણે.

જમણા અને ડાબા બાહુને અનુક્રમે...આગળ પાછળ ઝોલા ખવડાવો—જમણો બાહુ આગલી તરફ ખભા જેટલો, અને ડાબો બાહુ પાછલી તરફ કમ્મર બરાબર ઊંચો ચડે; તેવો હીંચકો ખવડાવો. તે વખતે જમણું પાસુ આગળ પડતું અને ડાબું પાસુ પાછળ મરડાતું લઈ નજર ત્રાંસી કરો. (જુઓ ચિત્ર ૨૮મું.)

બાહુમાં...ફેરફાર...છ—ડાબો બાહુ હીંચકા ખાતો આગળ આવે તેજ વખતે જમણો બાહુ પાછળ જાય; તેની સાથે ધડપણ પોતાની બાજુ બદલે. મતલબ કે બાહુના ફેરફાર વખતે પાસું અને નજર પણ ફેરવવાં જોઇએ.

બાહુ...નીચા...બે—(જમણો બાહુ પાછળ હોય તે વારે આ હુકમ આપવો જોઇએ.)બાહુને ધ્યાનની સ્થિતિમાં રાખો. આઠવાર કરો.

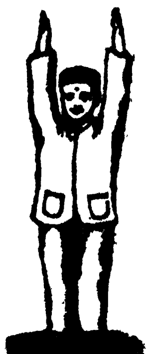
કૃતિ ૪ થી. ઉપરથી ઝોલા ખવડાવવા.

તૈયાર—ધ્યાનની સ્થિતિમાં.

ઉપરથી ઝોલા ખવડાવો. પેહેલી સ્થિતિ.

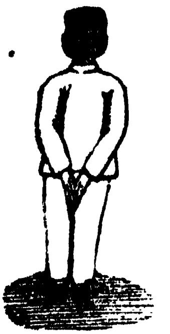
બાહુ...(ઊંચા કરો...) બોથ હૅન્ડસ અપ.)

સાત—બાહુને આગલી તરફથી માથાપર ચડાવીને ખભા ઉપર લંબ રાખો. આંગળાં પરસ્પર અડકેલાં, હાથેલીઓનો પૃષ્ઠ ભાગ બહાર, કોણીઓ સીધી, ખભાને ઉપરથી સંકોચેલા, માથું સીધું, અને નજર સામેની દિશામાં કાયમ કરો. (જુઓ ચિત્ર ૨૯ મું.)



ચિત્ર ૨૯ મું.

બીજી અને ત્રીજી સ્થિતિ. પૂંઠે હાથ રાખો અને તાળી પાડો. **બાહુ...પીઠ...આઠ**—બાહુને એવી રીતે ઝોલ્લો આપો કે તેઓ નીચે ઉતરી પાસુ વટાવીને પાછલી તરફ જાય અને ફૂલા ઉપર અટકે. છાતી આગળ પડતી, બાહાવડાં પાસાને પાછલે ભાગે લાગેલાં, કોણીઓ સીધી પીઠપર ચડેલી, અને હાથેલીઓ છૂટી ફૂલા ઉપર સ્થિર હોય. (જુઓ ચિત્ર ૩૦મું).


ચિત્ર ૩૦ મું.

તાળી...ચાર—પૂંઠે તાળી પાડો. બાહુ સંપૂર્ણ લંબાવો અને શરીરે ટટાર રહો.

ધ્યાન...**બે**-ખભાને આગલી તરફ ધકેલી બાહુને પાસામાં લાવો.

આઠવાર કરો—આ બધી કૃતિઓ વખતનું માપ રાખીને સંપ્રબંધ કરો. ચારે કૃતિ ભેગી થાય એવી રીતે પણ કસરત કરો.

—— * ——

કલા ૨ જી—પગ ગોઠવવા.

કેટલીક કસરતો કરતા પહેલાં પગને પાસ પાસે કે અમુક અંતરે છૂટા ગોઠવવા પડે છે; માટે એવી રીતે કરવામાં આવતી વલી હીલચાલો છૂટી છૂટી કસરત તરીકે બહુ કીમતી છે. તેના ઉપયોગથી પગના લોચા અને કેડ તથા ઘુંટણના સાંધા, તેની આસપાસના સ્નાયુઓ સાથે દૃઢ થાય છે, અને શરીરનું સમતોલપણું જાળવનારા તથા શરીરને અક્કડ રાખનારા સ્નાયુઓપર ઘટતી અસર થવા પામે છે.

કૃતિ ૧ લી—પગલાં જોડે રાખવાં.

પગલાં જોડે લેવાં.

ટુકડી...ધ્યાન—(સ્કવૉડ...ઍટેન્શન)-ધ્યાનની સ્થિતિમાં ૪૫ અંશને ખૂણે પગ.


ચિત્ર ૩૧ મું

પગલાં...પાસે (ફીટ...કલોઝ.)-ઘુંટણ અક્કડ રાખો, પગનાં ચાપુવાં અધર કરો, અને એડી ઉપર શરીરનું વજન નાખો. પછી એડીઓ ઘુમેડીને પગલાં જોડે કરો. (જુઓ ચિત્ર ૩૧મું.)

પગ છૂટા (ફીટ...ઓપન.)-એડી ઉપર રહીને પગના આગલા ભાગને બહારની બાજુ તરફ ખસેડી ધ્યાનની સ્થિતિમાં, ૪૫ અંશને ખૂણે પગ રાખો. દસવાર કરો.

કૃતિ ૨ જી-પગનાં આંગળાંપર રહેા.

ધ્યાન—ધ્યાનની સ્થિતિમાં ઊભા રહેા.

પગલાં...જોડે (ફીટ...કલોઝ)-પગલાં જોડે કરો. (જુઓ કૃતિ ૧ લી)

એડીઓ...ઊંચી કરો (હીલ્સ...અપ)-એડીઓ ઉંચી કરો તેમ તેમ શરીરનો ભાર પગનાં ચાપુવાં તરફ લેતા રહી જમીનને આંગળીઓનાં ટેરવાં લગાડો અને પગથી માથા સુધીનું શરીર એક સીધા લીટીમાં ઊભું કરો.

જેમં હતા...તેમ—(એઝ યુ...વ્હેર.) એડીઓ ધીમે રહીને નીચી ઉતારો.

ધ્યાન—પગને એડી ઉપર ફેરવી ધ્યાનની સ્થિતિમાં ગોઠવો.

કૃતિ ૩ જી બાજુમાં પગ ગોઠવવા.

અ ઊભી સ્થિતિમાં. (સીધું પગલું)

પગલાં જોડે રાખી છુટાં પાડવાં.



ચિત્ર ૩૨ મું.

તૈયાર—ધ્યાનની સ્થિતિમાં.

પગલાં...જોડે (ફીટ...કલોઝ)—પગલાં જોડે કરો (જુઓ કૃતિ ૧ લી.)

ડાબો પગ...બાજુએ ઊભી સ્થિતિમાં—ડાબો પગ ઉઠાવી તેજ દિશામાં એક ડગલાપુર અથવા કહેલા અંતરે સમાન્તર ગોઠવો. પગ ઉઠાવતી વખતે શરીરનું વજન જમણા પગપર લો, અને ડાબો પગ નીચો મૂક્યા પછી બેઉ પગ ઉપર સમતોલ રહેા. (જુઓ ચિત્ર ૩૨ મું).

જેમ હતા તેમ—ડાબો પગ ઉઠાવી અસલ જગો પર લાવો.

ધ્યાન—ધ્યાનની સ્થિતિમાં. એ રીતે જમણા પગને કસરત આપો. દસ દસ વાર કરો.

ચ બાજુમાં પગ ત્રાંસો ગોઠવવો.

તૈયાર—ધ્યાનની સ્થિતિમાં.

હાથ...કમ્મરે. (   )-હાથ ચાલાકીથી ઉંચા કરીને કેડ પર મૂકો. તેનાં આંગળાં આગલે પાસે અને અંગુઠા પાછળ રહે, ખભા બાજુઓમાં નમતા, અને પાછલી તરફ સંકોચાતા લઈ તેની ઊભી લીટીમાં કોણી અને પોંચાને રાખો.

પગલાં ૪૫ અંશને ખૂણે રાખી છૂટાં રાખવાં.

(જુઓ પૃષ્ઠ ૨૧ મું.

(ચિત્ર ૨૫ મું)

જમણો પગ...બાજુમાં...ત્રાંસો— જમણો પગ ઊઠાવો અનેતેને તેજ દિશામાં એક ડગલાપુર અથવા કહેલા અંતરે ધ્યાનની સ્થિતિ પ્રમાણે ત્રાંસો ગોઠવો.

જેમ હતા તેમ—જમણો પગ અસલ જગોપર લાવો.

ધ્યાન—હાથ ધ્યાનની સ્થિતિમાં. એ રીતે ડાબા પગને કેળવો. દસ દસ વાર કરો.

કૃતિ ૪ થી—પગ આગળ પાછળ લેવા.

क આગલી તરફ પગ વધારવો.

તૈયાર—ધ્યાનની સ્થિતિમાં પગ અને હાથ કેડપર.

પગલાં જોડ કરો—કૃતિ ૧ લી પ્રમાણે.

જમણો પગ...એક ડગલાપૂર આગળ—જમણા પગને આગલી તરફ હાલની સ્થિતિમાં એક ડગલું આગળ ગોઠવો. ઘુંટણ સીધાં, ખભા સરખા, શરીરે ટટાર, વજન બંને પગ ઉપર, અને નજર સામેની દિશામાં રાખો.

પગ પાછો...(લૅગ...એગેંઇન.)—જમણો પગ ઊઠાવીને પાછો ખસેડો અને અસલ જગોપર ગોઠવો.

ધ્યાન—પગને રીતસર ગોઠવતાની સાથે હાથને પાસામાં નાખો.

એ રીતે ડાબા પગનો ઉપયોગ કરો. દસ દસ વાર કરો.

ख—પગને છૂટા એટલે ૪૫ અંશને ખૂણે રાખીને પગ આગલી તરફ કે પાછળ ખસેડવાની કૃતિ કરો. તેમાં પણ બેઉ પગનો ઉપયોગ થાય એવી રીતે વારાફરતી કસરત કરો.

વિશેષ અંતર ઉપર પગ ગોઠવવાની બાબતમાં ઘટતે સ્થળે વિવેચન છે.

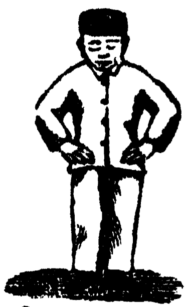
કલા ૩ જી–માથાને વ્યાયામ.

માથું, આગળ પાછળ અને બાજુએ નમાવી શકાય છે, તેમજ બેઉ બાજુએ પણ આગલી તરફથી ફેરવી શકાય છે. તે દરેક ક્રિયા યોગ્ય વ્યવસ્થાથી કરવામાં આવે તો ગરદનપરના સાંધા અને તેના સ્નાયુઓ ચપળ તથા દૃઢ થાય છે.

કૃતિ ૧ લી. આગલી તરફ માથું નમાવવું.

તૈયાર–માથું સીધું, શરીર ધ્યાનની સ્થિતિમાં, અને હાથ કેડપર.

આગળ નમતું માથું.



ચિત્ર ૩૩ મું.

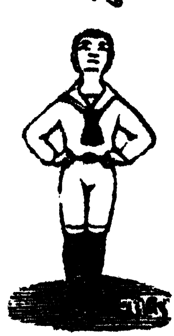
માથું આગલી તરફ નમાવો—શરીરની સ્થિતિ કાયમ રાખીને માથાને ધીમેથી આગલી તરફ નમાવો. દાઢીનો ભાગ છાતીની હાંસડીને લગાડો. ગરદનના સ્નાયુઓ તંગ થવા પામે તેમ. માથું નમાવો. (જુઓ ચિત્ર ૩૩ મું)

માથું સીધું—માથું ઊચકીને સીધું કરો. નજર સામેની દિશામાં ફેંકો.

કૃતિ ૨ જી—માથું પાછળ નમાવવું.

તૈયાર—કૃતિ ૧ લી પ્રમાણે.

પાછળ નમતું માથું



ચિત્ર ૩૪ મું.

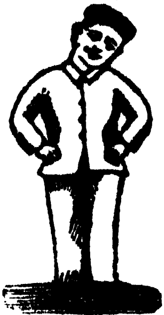
માથું...પાછળ નમાવો—શરીરે સીધા રહીને માથું પાછલી તરફ નમાવો. માથાનો પાછલો ઢેકો ગરદનને અડે તેવી રીતે નમીને ગળા પરના સ્નાયુઓ તંગ બનાવો. આંખો ઉપલી ગમ–આકાશ તરફ ફેરવો. (જુઓ ચિત્ર ૩૪ મું.)

માથું...સીધું—માથું ઊચકીને સીધું કરો. નજર આગલી તરફ પ્રેરો. આઠ આઠવાર કરો.

કૃતિ ૩ જી. માથું બાજુભેર નમાવવું.

તૈયાર—કૃતિ ૧ લી પ્રમાણે.

ડાબી બાજુએ નમતું માથું.



ચિત્ર ૩૫ મું.

માથું ડાબી બાજુએ...નમતું—માથું ડાબી તરફ નમાવી તે તરફના ખભાને કાન અડકાડો. ખભા બાજુઓમાં નીચા પડતા રાખો, અને માથું નમાવતા રહી જમણી તરફના સ્નાયુને તંગ થવાનો પ્રસંગ આપો. (જુઓ ચિત્ર ૩૫ મું.)

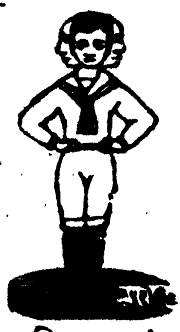
ફેરફાર—માથું ધીમેથી સીધું કરો, જરા વિ-રામ લો અને ચાલાકીથી જમણી તરફ નમાવો. તે વખતે ખભાને જમણો કાન અડકાડો, તથા ડાબી બાજુને જોર આપો.

માથું...સીધું-માથું ઉચકીને સીધું કરો. આઠ આઠવાર નમાવો.

કૃતિ ૪ થી-માથું બેઉ પાસે ફેરવવું.

તૈયાર—પૂર્વવત્.

બેઉ તરફ ફરતું માથું



ચિત્ર ૩૬ મું.

માથું બેઉ બાજુએ...ફરતું રાખો—માથું જમણેથી ડાબું અને ડાબેથી જમણું એમ આગલે પા-સેથી ફેરવતા રહી ગરદનપર સ્નાયુઓને આમળો. (જુઓ ચિત્ર ૩૬ મું.)

સાંધામાં કડાકો બોલે ત્યાંસુધી ફેરવો અને નજર ત્રાંસી કરો.

સ્થિર—માથું ફરતું બંધ રાખો. **ધ્યાન**—ધ્યાન-ની સ્થિતિ ધારણ કરો. આઠ આઠ વાર કરો.

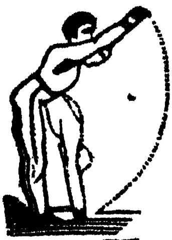
કલા ૪ થી— ધડ (શરીર) ને વ્યાયામ.

ધડને કસરત આપવાથી શરીરને લાભ થાય છે. તે વડે બરડાની કરોડ સ્થિતિ સ્થાપક થવા પામે છે, રૂધિરાભિસરણની ગતિ વધે છે, અને કમ્મર પીઠ તથા છાતીના સ્નાયુઓ સશક્ત બને છે.

કૃતિ ૧ લી. ધનુષ્યાકારે ધડ.

તૈયાર—પગલાં પાસે, હાથ કમ્મરે કે પાસામાં.

ધનુષ્યાકારે ધડ.



ચિત્ર ૩૭ મું.

ધડને ધનુષ્ય માફક નમાવો—બરડાની કરો પૂરેપૂરી અક્કડ રાખો, અને ધીમે ધીમે ધડને કેડમાંથી આગલી તરફ નમાવી કામઠાની માફક અંતર ગોળ રાખો. માથું ધડની સાથે એક હારમાં કઠણ રાખો. પગની પાટલીઓ જમીનપર ચપટ ટરાવીને ઘુંટણ સીધાં કરો, અને છાતી તથા કમ્મર દબાતાં લઇ પીઠને બાહ્ય ગોળ એટલે ઉપસેલી બનાવો. (જુઓ ચિત્ર ૩૭ મું. ઊભી સ્થિતિ.)

સીધા...ધડને ધીમેથી ઉંચું કરી સીધા બનો. **આઠવાર** કરો.

કૃતિ ૨ જી. ધડને પાછળ નમાવવું.

તૈયાર--કૃતિ ૧ લી પ્રમાણે.

પાછળ નમતું ધડ.



ચિત્ર ૩૮ મું.

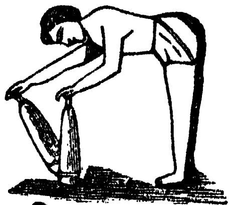
ધડને પાછલી તરફ નમાવો--કમ્મરથી ઉપલો ભાગ પાછલી તરફ ધીમેથી નમાવો. મ્હોડું આકાશ ગમ લો. બરડાની કરોડને દબાવી છાતીનો ભાગ બાહ્યગોળ કરો. શ્વાસ છુટો નજર ઉપર ફેરવો, માથું ધડનીસાથે કઠણ કરો અને બની શકે તેટલા પાછળ નમો (જુઓ ચિત્ર ૩૮ મું.)

સીધા—ધીમેથી આગલી તરફ ઊંચા થઈને સીધા બનો. **આઠ** આઠવાર કરો.

કૃતિ ૩ જી. ધડને આગળ નમાવવું.

તૈયાર—કૃતિ ૧ લી પ્રમાણે. અથવા મરજી પ્રમાણે હાથ.

આડું નમાવેલું ધડ.



ચિત્ર ૩૯ મું.

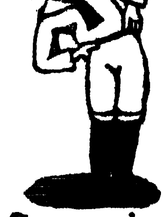
ધડ કમ્મરપર...આડું—પગને દૃઢ રાખીધડનો ઉપલો ભાગ કમ્મર પર આગલી તરફ નમાવી આડો રાખો. ઘુંટણ સીધાં, પગ કઠણ, અને ઉપલો ભાગ નીચા ભાગની સાથે કાટખૂણે કરો. (જુઓ ચિત્ર ૩૯ મું.)

સીધા—ધીમેથી ધડને પાછલી તરફ ઊંચું ચઢાવી સીધા થાઓ. **આઠવાર કરો.**

કૃતિ ૪ થી. ધડને બાજુએ નમાવો.

તૈયાર—કૃતિ ૧ લી પ્રમાણે.

જમણે પાસે નમતું ધડ.



ચિત્ર ૪૦ મું.

ધડને જમણી બાજુએ નમાવો—સીધા ઊભા રહી જમણી બાજુ તરફ ધડને નમાવો. એટલે સુધી કે ડાબી બાજુના સ્નાયુઓ બની શકે તેટલા તંગ થવા પામે. માથું ધડની સાથે જોડાયલું રાખો.

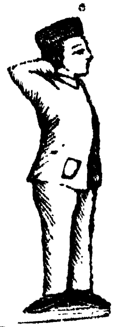
(જુઓ ચિત્ર ૪૦ મું.)

સીધા—ધડને ધીમેથી ડાબી તરફ ચઢાવી સીધા થાઓ.

એ રીતે ડાબી બાજુ તરફ ધડને નમાવો. **આઠ આઠવાર કરો.**

કૃતિ ૫ મી. શરીરને મરડવું.

તૈયાર—કેડ અથવા ગરદનપર હાથ, ને પગલાં પાસે. **શરીર મરડાઈ.**



ચિત્ર ૪૧ મું.

શરીરને જમણી તરફ મરડો—ધડને સીધું રાખી જમણી બાજુએ મરડો. પગ જમીન પર મજબુત રાખો. શરીરને એટલે સુધી ફેરવો કે તે જે દિશામાં ફરે તે દિશામાં બેઉ ખભા આગલે પાસે સરખા એટલે ચોરસ રહે, અને માથું પણ સીધું હોય. (જુઓ ચિત્ર ૪૧ મું.)

સીધા—ધીમેથી ડાબી મેર ફરીને શરીરે સીધા થાઓ.

એ રીતે ડાબી તરફ શરીરને આમળો. **આઠ આઠ** વાર કરો.

કલા ૫ મી. બાહુ વાળવા અને લંબાવવા.

બાહુની અંદર કોણીમાં જે સાંધો છે, તે વડે બાહુના આગલા ભાગને એટલે હાથને જુદી જુદી રીતે વાળી કે નમાવી શકાય છે, અને અસલ સ્થિતિમાં એટલે સીધા કરી શકાય છે. આ કસરતની અંદર બાહુ, પીઠ, અને ગરદનપરના સ્નાયુઓ કામે લાગે છે, તેથી તેના સાંધા ચપળ થાય છે, છાતી ચોડી એટલે વિસ્તાર પામે છે, શ્વાસ લેવાની ગતિપર અસર થાય છે, અને શીરાઓમાં ત્વરાથી લોહી ફરતું રહે છે.

કૃતિ ૧ લી-બાજુની બહાર બાહુ વાળવા.

તૈયાર—ધ્યાનની સ્થિતિમાં.

બાજુની બહાર હાથ વાળો અને નીચા ઉતારો.



ચિત્ર ૪૨ મું.

બાહુને...બાજુની બહાર વાળો...એક—કાંડાને ફેરવી હાથેલીઓ પાછળ કરો, હાથને કોણીમાંથી વાળી ખભાની બહાર ઊંચા રાખો. બાહાવડાં પાસાને લાગેલાં, હાથનો ભાગ તેના પર સજ્જડ, પોંચો બહારની બાજુએ ઢળકતો, અને ખભા તથા કોણી જોરભેર નીચાં નમાવેલાં રાખો. (જુઓ ચિત્ર ૪૨ મું).

હાથ...ઉતારો...બે—હાથને પાસામાં નીચા ઉતારો. હાથેળીઓ ઉંધી કાયમ રાખો.

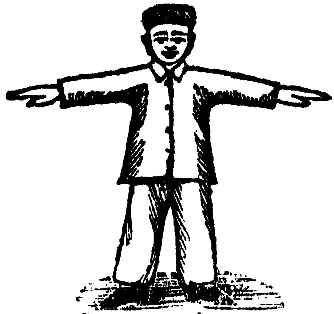
ધ્યાન...**ત્રણ** કાંડાને મરડી હાથેલીએ પાસા તરફ ફેરવી બાહુને પ્રથમ માફક રાખો. **આઠવાર** કરો. દરેક વખતે શરીરે સીધા રહેવું.

કૃતિ ૨ જી. બાહુને વાળવા અને પસારવા.

તૈયાર—ધ્યાનની સ્થિતિમાં.

બાહુને...**બાજુની બહાર વાળો**...**એક**–(આમર્સ્ટ આઉટએંડ સ્ટ્રેચ)–ગમ્મ દાવ પ્રમાણે વાળો, તેની સાથે જમણો પગ જલદીથી ઉચકીને છૂટો મૂકો.

બાહુને...**બાજુની બ . પસારો...ત્રણ**—બાહુને તેની પોતાની દિશામાં બાજુની બહાર લાંબા કરો, કોણીઓ સીધી, હાથ ખભાની હારમાં, અને હાથેલીઓ ફેરવીને ઉંધી કરો. (જુઓ ચિત્ર ૪૩ મું.)



બાહુ બાજુની બહાર વાળો અને લંબાવો.

ચિત્ર ૪૩ મું.

બાહુ...**વાળો...એક**—હાથેલીઓ સામેની દિશામાં ચતી કરી બાહુને ફરીથી વાળો. (જુઓ સંજ્ઞા એક)

બીજીવાર...**પસારો...ત્રણ**—બીજીવાર લંબાવો. (જુઓ ત્રણ.) **બે**—બાહુ નીચા ઉતારો.

ધ્યાન—ધ્યાનની સ્થિતિમાં આવો. **આઠવાર** કરો. ચાલૂ ક્રિયામાં ૧–અને ૩ ના હુકમને અમલમાં લાવો, અને દાવ બંધ કરતી વખતેજ ૧, ૨ અને ધ્યાનના હુકમ વાપરો.

કૃતિ ૩ જી. બાહુને વાળવાને ઉપલી તરફ લંબાવવા.

બાહુ વાળો અને માથાપર લંબાવો.



ચિત્ર ૪૪મું.

તૈયાર—ધ્યાનની સ્થિતિમાં.

બાહુને.. બાજુની બહાર વાળો...એક (આમર્સ અપવર્ડ એંડ)—કૃતિ ૧ લી પ્રમાણે.

બાહુને...ઉપલી તરફ લંબાવો...ચાર—બાહુને ઉપલી ગમ ઉંચા કરો, તેની સાથે ઊંચું પણ જુઓ. હાથને ખભા જેટલા પહોળા, આંગળાં લંબાવેલાં, અને હાથેલીઓ સામેની દિશામાં ચતી હોય. (જુઓ ચિત્ર ૪૪ મું.)

બાહુને...વાળો...એક—પાછળ પ્રમાણે.

બીજીવાર...લંબાવો...**ચાર**—ચારની સંજ્ઞા પ્રમાણે માથા પર ફેંકો.

બાહુને...વાળો...**એક**—પાછળ પ્રમાણે. **બે**–ચાલાકીથી નીચા ઉતારો.

ધ્યાન—કાંડાને ફેરવી હાથેળીઓ ધ્યાનની સ્થિતિમાં રાખો. **આઠવાર કરો.**

કૃતિ ૪ થી. ત્રણે રીતે સળંગ દાવ.

એક—કૃતિ ૧ લી પ્રમાણે વાળો. **ત્રણ**—બાજુએ પસારો. **એક**—નમાવો. **ચાર**—માથા ઉપર લંબાવો. **એક**—નમાવો. **બે**—નીચલી તરફ ઉતારો કે લંબાવો. પછી ધ્યાનની સ્થિતિમાં આવો.

આઠવાર કરો. વખતનું માપ લઇ બધા દાવ કરો.

કૃતિ ૫ મી બાહુને ઉપર અને નીચે લંબાવવો.

બાહુ ઉપર અને નીચે લંબાવો.



ચિત્ર ૪૫ મું.

તૈયાર—ધ્યાનની સ્થિતિ.

બાહુને...બાજુની બહાર વાળો...એક—કૃતિ ૧ લી પ્રમાણે.

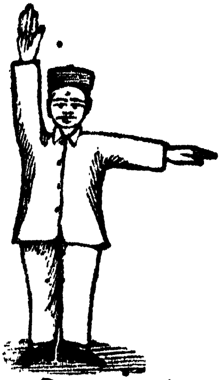
જમણો ઉપલી તરફ અને ડાબો નીચલી તરફ લંબાવો...પાંચ—જમણા બાહુને માથા ભણી ચઢાવો તેજ વખતે ડાબા બાહુને પાસામાં નીચો ઉતારો. જમણા હાથની સ્થિતિ કાયમ રાખો, અને ડાબા હાથને ફેરવી ધ્યાનની સ્થિતિમાં ગોઠવો. (જુઓ ચિત્ર ૪૫ મું.)

બાહુમાં...**ફેરફાર**...છ (ચેંજ)-પ્રથમ તો **એકની સંજ્ઞા પ્રમાણે બાહુને સંકોચીને વાળો. સહેજ વિરામ લો, અને કહેવા પ્રમાણે બાહુને ફરીથી લંબાવો.**

એમ આઠવાર કસરત કરો. છેવટે ૧, ૨, અને ધ્યાનના હુકમ આપો

કૃતિ ૬ ઠ્ઠી બાહુ ઊભો અને આડો લંબાવવો.

જમણો બાહુ ઊભો અને ડાબો આડો લંબાવો.



ચિત્ર ૪૬ મું.

તૈયાર—ધ્યાનની સ્થિતિમાં.

બાહુને બહાર વાળો...**એક**—પાછળ પ્રમાણે.

જમણો બાહુ ઊભો અને ડાબો બાહુ આડો લંબાવો...સાત—જમણા બાહુને ઊભો ચઢાવો તેજ વખતે ડાબા બાહુને બાજુની બહાર એટલે આડો લંબાવો. બંને હાથ એકદમ એકી વખતે લંબાવો. અને ખભાની સાથે સીધી લીટીમાં કાયમ કરો. (જુઓ ચિત્ર ૪૬ મું)

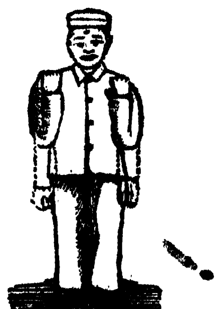
બાહુમાં ફેરફાર...છ—ઉપરની સંજ્ઞા છ પ્રમાણે વાળો. સહેજ વિરામ લો અને તાકીદથી જમણા હાથને આડી અને ડાબા હાથને ઊભી સ્થિતિમાં લંબાવો. આઠવાર કરો.

કલા ૬ ઠ્ઠી. પોંચાને વ્યાયામ.

પ્રકાર ૨ જો બાહુ વાળવા અને લંબાવવા.

કૃતિ ૧ લી-વારા ફરતી બાહુ વાળવા.

બાહુ આગલે પાસે ખભાપર નમાવો અને નીચે ઉતારો.



ચિત્ર ૪૭ મું.

તૈયાર ધ્યાનની સ્થિતિમાં.

મૂઠીઓ...વાળો...એક—બાહુના અંદરના ભાગને ફેરવી હાથેલીઓ સામેની દિશામાં ચતી કરીને મૂઠીઓ વાળો. ખભા બાજુઓમાં નમતા, અને બાહુ અક્કડ રાખો.

જમણો બાહુ...ખભાપર આગળથી વાળો...બે—બાહાવડાંના આગલા ભાગપર હાથને કોણીમાંથી વાળો, અને મૂઠીઓ ખભાના છેડાપર નમાવો. બાહાવડું પાસાને લાગેલું, કોણી નીચે ખેંચી રાખેલી, છાતી ખુલ્લી અને માથું સીધું રાખો. (જુઓ ચિત્ર ૪૭ મું)

હાથમાં...ફેરફાર કરો...ત્રણ—ચાલાકીથી ડાબો બાહુ વાળો તેની સાથે જમણા બાહુને નીચો ઉતારી સીધી લીટીમાં લંબાવો.

આઠવાર કરો. બંધ કરવાને સારૂ છેવટે નીચે પ્રમાણે હુકમ આપો. **બે**—વાળવા. સ્થિર—વાળેલા બાહુ નીચે ઉતારવા. ધ્યાન-મૂઠીઓ છોડી દઈ હાથને ફેરવી ધ્યાનની સ્થિતિમાં લાવવા.

કૃતિ ૨ જી. મ્હો સામે બાહુને લંબાવવા.

તૈયાર—ધ્યાનની સ્થિતિ.

મૂઠીઓ...વાળો...**એક**—ગયા દાવ પ્રમાણે કરો.

બાહુને...વાળો...બે—ગયા દાવ પ્રમાણે એકી વખતે બંને બાહુને ખભાના આગલા પાસે વાળો. (જુઓ ચિત્ર ૪૭ મું.)

બાહુ...**સામે લંબાવો...—ચાર**—એક બાહુને એકી વખતે મ્હો સામે જોરમાં લંબાવી ખભાની હારમાં સીધા રાખો. હાથેલીઓ આકાશગમ ચતી રહેવા દો, શરીરે ટટાર રહો અને બાહુ અક્કડ રાખો.

બીજીવાર...ત્વરાથી બાહુને ઝોલ્લો આપી નીચો ઉતારી એની સંજ્ઞા પ્રમાણે વાળો અને લંબાવો.

આઠવાર કરો. છેવટે **બે**-બાહુવાળો. **સ્થિર**-નીચા ઉતારો. **ધ્યાન**-ધ્યાનની સ્થિતિ.

કલા ૭ મી. ધડ અને બાહુને વ્યાયામ.

કૃતિ ૧ લી જમણી બાજુએ મરડાવું.

જમણા મરડાઓ



ચિત્ર ૪૮ મું.

તૈયાર—ધ્યાનની સ્થિતિ.

જમણો બાહુ...ઊંચો...**એક** (રાઈટ આર્મ રેઈઝ...વન) જમણા હાથને ગોળાકાર હીલચાલથી તેની પોતાની બાજુમાં ખભા ઉપર લંબ રહે એવી રીતે ઊંચો કરો. તેની સાથે જમણે પાસે મરડાઇ માથું સહેજ ફેરવીને નજર ઉપલી ગમ હાથેલીના પૃષ્ઠ ભાગને જોતી રાખો. ખભા આગલે પાસેથી સરખા, શરીર ડાબી બાજુએ નમેલું, પીઠ ઉંડાણમાં, હાથ પોંચાપર સીધો, અને ડાબો હાથ બાજુ-પાસાને લાગેલો હોય. શરીરને એવી સ્થિતિમાં મરડો કે ડાબો પગ અને જમણો બાહુ મળીને એક સીધી લીટી થાય.

ફેરફાર—ડાબો બાહુ...ઊંચો **બે** (લૅફ્ટ આર્મ રેઇઝ...ટુ) જમણો બાહુ પાસામાં લેતાં ડાબો બાહુ ઊંચો કરો, તેની સાથે ધડને ડાબું ફેરવી શરીરની સ્થિતિ બદલો.

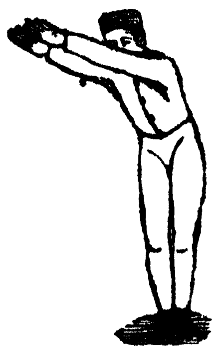
આઠવાર કરો-બંને બાહુને સરખો શ્રમ આપો. છેવટે **થોભો**—હૉલ્ટ' એવો હૂકમ આપો. આ હૂકમ મળેથી શરીરને સીધું કરો, ચાલાકીથી હાથને પાસામાં ઉતારો અને ધ્યાનની સ્થિતિમાં આવો.

કૃતિ ૨ જી. બાહુને બેઉ બાજુએ ઝોલ્લે ચઢાવવા.

તૈયાર—ધ્યાનની સ્થિતિ.

બંને હાથ....જમણી બાજુએ...એક (બોથ હૅન્ડ્સ ટુ ધી રાઈટ...વન,—બાહુ સી[illegible] રાખી જમણી તરફ ઝોલ્લે ચઢાવો, તે એટલે સુધી કે ખભા ઉપર લંબ રહે. શરીરને એજ દિશામાં મરડો. માથું બેઉ હાથની વચમાં પાછળ પડતું, હાથેલીના પૃષ્ટ ભાગ તરફ નજર હાથ ખભાની પહોળાઈ જેટલા છૂટા, અને એક બીજાની સાથે સમાન્તર હોઈ લંબાવેલા હોય. (જુઓ ચિત્ર ૪૯ મું.)

બાહુને આમ તેમ છુટા ઝોલ્લા.



ચિત્ર ૪૯ મું.

બંને હાથ...ડાબી તરફ...**બે** (બોથ હૅન્ડ્સ ટુ ધી લૅફ્ટ...ટુ)—ગોળાકાર હીલચાલથી બંને બાહુને નીચલી તરફ નમાવી આગલા ભાગપર થઇને ડાબી તરફ ઊંચે ચઢાવો. શરીરની સ્થિતિ ઉપર પ્રમાણે ડાબી તરફ રાખો. આઠવાર કરો.

થોભો...(હોલ્ટ)—બંને હાથ ડાબી તરફ હોય ત્યારે આ હુકમ આપવો. તે સાંભળી સ્થિર થવું.

ધ્યાન—શરીરે સીધા થઈ ધ્યાનની સ્થિતિમાં હાથ નાંખવા.

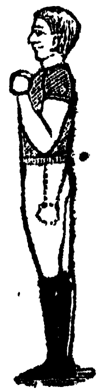
બાજુએ મરડાતી વખતે પગની સ્થિતિ બદલવી નહિ. શરીરને કેડઉપર ફેરવવું. બાહુને ઝોલ્લા ખવાડતાં બાહુ નીચા ઉતરે તે પ્રસંગે શરીરને માથું ટટ્ટાર રાખવાં અને ઘુંટણ જોરથી પાછલી તરફ દબાતાં કરવાં.

કૃતિ ૩ જી. ધડ તથા બાહુ નમાવવાં અને લંબાવવાં.

તૈયાર—ધ્યાનની સ્થિતિમાં હાથ, પગ એક ફુટ ખુલ્લા.

હાથ છાતીપર નમાવેા.

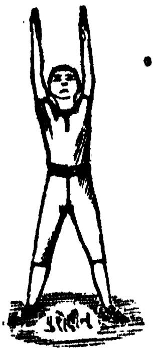
હાથેલીઓ...છાતી પર...એક—શરીરને સીધું કરેા, બાહુ સંકેાચેા અને તેની આંગળીઓનાં ટેરવાં છાતીની બાજુએ બગલની નજીકમાં ગેાઠવેા. કેાણી જેારથી નીચી કરીને પાસાની અડેાઅડ રાખેા. (જુઓ ચિત્ર૫૦મું.)



ચિત્ર ૫૦મું.

બાહુ ઉપર લંબાવેા.

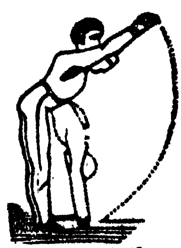
હાથ માથા...ઉપર...બે—ચાલાકીથી બાહુને ઉપલી તરફ લંબાવેા. હાથેલી સામેની દિશામાં ચતી રહેવા દેા. ધડને પાછલી તરફ નમાવેા અને માથું એવી રીતે ઊંચું કરેા કે આંખેા હાથેલીના પૃષ્ટ ભાગને જોઇ શકે. (જુઓ ચિત્ર ૫૧મું.)



ચિત્ર ૫૧ મું.

પગનાં આંગળાંને...સ્પર્શ કરેા...એક—ઘુંટણ બરાબર સીધાં રાખીને આગલી તરફ નમેા તેની સાથે બાહુ લંબાવી તે વડે પગનાં આંગળાંને સ્પર્શ કરેા. પીઠ બાહ્ય ગેાળ બનાવેા, માથું નીચે લટકતું અને દૃષ્ટી જમીન પર ફરતી રાખેા. (જુઓ ચિત્ર ૫૨ મું.)

પગનાં આંગળાંના સ્પર્શ.



ચિત્ર ૫૨ મું.

બે—છાતીપર નમાવેા. **ટુકડી...થેાભેા**—બંધ પડવું. **ધ્યાન**—હાથ પગ ધ્યાનની સ્થિતિમાં લેવા.

આઠવાર કરેા. દર વખતે છાતી પર હાથ આવવેા જોઇએ.

કલા ૮ મી—પગ તથા કેડને વ્યાયામ.

કૃતિ ૧ લી-એડીઓપર બેઠક.

તૈયાર—હાથ કેડે, પગ ધ્યાનની સ્થિતિમાં.

એડી...ઊંચી...એક (હીલ્સ રેઇઝ)-પગ ગોઠવવામાં કહેલું છે તે પ્રમાણે. (જુઓ ચિત્ર)

એડીઓ પર બેઠક.



ચિત્ર ૫૩ મું.

ઘુંટણ...વાળો અથવા **એડીપર બેસો...બે** (નીઝ બેંડ)-એડીઓ અરસ્પરસ અડકેલી કાયમ રહેવા દઈને ઘુંટણ વાળો અને બની શકે તેટલું શરીર નીચું ઉતારી એડી ઉપર બેઠક કરો. (જુઓ ચિત્ર ૫૩ મું.)

કેડથી માથા સુધીનો ભાગ સીધો, આંખો સામેની દિશામાં અને ઘુંટણ બાજુએ પડતાં રાખો.

ઘુંટણ...લંબાવો...ત્રણ (નીઝ સ્ટ્રેચ)-ધીમેથી ,ઊભા થઇ ઘુંટણ સીધાં કરો. એડીઓ ઊંચી સ્થિતિમાં રાખો.

એડી...નીચી...ચાર. (હીલ્સ લૉઅર)-એડીઓ નીચી મૂકો.

ધ્યાન—હાથ ધીમે રહીને પાસામાં નાખી ધ્યાનની સ્થિતિ ધારણ કરો. બાહુ આડા, ઊભા કે સામે લંબાવીને આ કસરત કરો.

કૃતિ ૨ જી-એક ઘુંટણ લાંબુ અને બીજુ કાટખૂણે ગોઠવવું.

તૈયાર--હાથ કમ્મરે, જમણો પગ બે ડગલાં આગળ.

ડાબું ઘુંટણ...વાળો...(લૅફ્ટનીઝ બેંડ)-ડાબું ઘુંટણ વાળી તેના અંગુઠાપર લંબ રાખો. જે વખતે ઘુંટણ પાટલીની દિશા તરફ નમે તેજ વખતે એડી ઊંચી લો.

ડાબું ઘુંટણ કાટખૂણે.



ચિત્ર ૫૪ મું.

જમણો પગ બરાબર અક્કડ રાખીને લંબાવો. તેના પગનું તળીઉં જમીન પર સપટ રાખો, શરીરે સીધા રહો, ખભા બાજુઓમાં સરખા, નજર સામેની દિશામાં રાખો. અને શરીરનું તમામ વજન ડાબા પગના ચાપુવાપર નાખીને ટટાર ઉભા રહો. (જુઓ ચિત્ર ૫૪મું.)

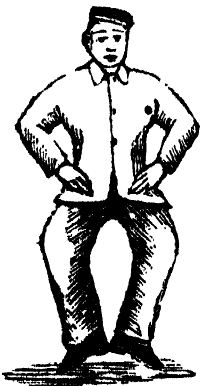
ડાબું ઘુંટણ...લંબાવો... (સ્ટ્રૅચ) ઘુંટણ સીધું કરતા રહી એડી જમીન પર મૂકો.

પગ...બદલો કે ફેરવો... (ફીટ ચેંજ.)-જમણા પગને ચાલાકીથી અસલ જગોપર લાવો, જરાવાર આરામ લો, અને પછી ડાબો પગ બે ડગલાંપુર આગળ વધારીને વાળો.

કલા ૯ મી—કૂદવું.

તૈયાર—પગ ૪૫ અંશને ખૂણે, હાથ કેડપર. જગો કાયમ, આગળ, પાછળ કે બાજુએ; ક્યાં કૂદવું, તેનો અગાઉથી નિર્ણય કરવો.

એડીએ ઊંચી કરી શરીર દબાવો.



ચિત્ર ૫૫ મું.

એડી...ઊંચી કરો...એક—એડીએ ઊંચી કરીને પગનાં આંગળાં પર સીધા રહો.

ઘુંટણ...વાળો...બે—કેડમાંથી શરીરને નીચલી તરફ દબાવતા રહી ઘુંટણને વાળો અને તેને સાંધામાંથી કાટખૂણે રાખી ઉપડવાની તૈયારીમાં રહો.

જગો કાયમ...કૂદો...ત્રણ—એકદમ ઊભી સ્થિતિમાં કૂદીને જ્યાં ઊભા છો ત્યાં પાછા પડો. તે વખતે શરીરને પગનાં આંગળાં પર કાયમ રાખવાનું ધ્યાનમાં રાખો.

ધ્યાન—એડીએ નીચી ઉતારી હાથ પગ ધ્યાનની સ્થિતિમાં કાયમ કરવા. **આઠવાર કૂદો.**

કૃતિ ૨ જી. ટુકડી અરસ્પરસ હાથ પકડો અને એકદમ કૂદો.

દરેક એકી નંબરે એકી નંબરનો હાથ પકડવો. પછી ઉપર પ્રમાણે હૂકમો આપવા.

કૃતિ ૩ જી. ટુકડી ભીરૂ થઇને—જોડીથી કૂદો.

ટુકડીને એક બીજાની સામા ફેરવવાને પ્રયત્ન કરો. એવી રીતે કે—એકી નંબર જમણા અને એકી નંબર ડાબા...ફરો.—કહેવા પ્રમાણે ફરવું.

ખભાપર હાથ લગાડો—અરસ્પરસ ખભે હાથ લગાડો. પછી કૂદવાની ક્રિયા સંબંધે હૂકમ આપવા, અને બંધ કરતી વખતે ઉલટી રીતે વર્તવું.

કૃતિ ૪ થી. કૂદો અને પગલાં જોડે કે છૂટાં મૂકો.

તૈયાર—ધ્યાનની સ્થિતિમાં.

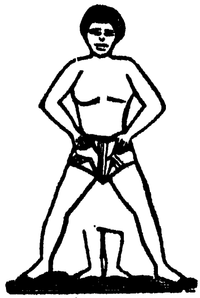
પગલાં જોડે...એક—પગલાં જોડે કરો અને હાથ કેડપર મૂકો.

ઘુંટણ...વાળો...બે—ઘુંટણ આગલે પાસે નમાવી કૂદવાને સારૂ તૈયાર રહો.

કૂદો...પગ છૂટા...ત્રણ—કૂદીને ઊંચા ચઢો અને નીચે પડતામાં પગ પહોળા કરી જમીન-પર પડો.

ફરીને...પગ લગોલગ...કૂદો.–કૂદીને ઊંચા ચઢો અને નીચે પડતામાં પગલાં પાસે કરી જમીનપર અસલ જગોપર ઠરો. આઠવાર કરો. છેવટે ઉલટી રીતે વર્ત્તી રમત બંધ કરો.

કૂદો અને પગ લગોલગ મૂકે છૂટા કરીને પડો.



ચિત્ર ૫૬ મું

કલા ૧૦ મી—તુલના કે સમતોલપણું.

શરીરને એક પગ ઉપર જુદી જુદી રીતે સમતોલ રાખવાની ક્રિયાને **તુલના, સમતોલપણું** કે **તોલ સંભાળવાની** કસરત કહે છે. તેના સંબંધમાં કેડ અને બીજી બધી તરફના સ્નાયુ વ્યાપારની જરૂર પડે છે. સ્થિર રહેનારો પગ શરીરની તુલના કાયમ–અચળ. રાખવાની બાબતમાં સારી પેઠે કેળવાય છે, એટલુંજ નહિ પણ બહુધા નીચલા ભાગના અવયવો દૃઢ હોઈ જેમ વાળીએ તેમ વળે તેવા એટલે સ્થિતિ સ્થાપકનો ગુણ ગ્રહણ કરનારા બને છે, વળી કેડ, પીઠ, છાતી, પેઢું અને ગરદન પરના સ્નાયુઓ શરીરને સીધું રાખવાના કામમાં વિશેષ મદદગાર બને છે.

તુલનાના દાવ એકદમ્ ન બની શકતા હોય તો ઘટતે પ્રસંગે બીજાની મદદ લઇને પણ દાવ કરવાની ટેવ પાડવી.

કૃતિ ૧ લી—પગ બાજુએ અદ્ધર.

તૈયાર—હાથ કમ્મરે-પગ ધ્યાનની સ્થિતિમાં.

ડાબો પગ અદ્ધર.



ચિત્ર ૫૭ મું.

ડાબો પગ...બાજુ તરફથી અદ્ધર—ડાબો પગ બાજુની બહાર સીધો અદ્ધર લંબાવો અને તેનો પંજો ઢળકતો રાખો. જમણો પગ સ્થિર અને ઘુંટણમાંથી સીધો રાખી ટટાર ઊભા રહો.

ફેરફાર...કરો...બે—ડાબો પગ અસલ સ્થિતિમાં પાછો લો, સહેજવાર થોભો, અને જમણા પગને તેની બાજુની બહાર અદ્ધર કરી પ્રથમ માફક રહો.

બીજીવાર...**ફેરફાર...બે**-એમ જરૂર હોય તેટલીવાર કસરત કરો.

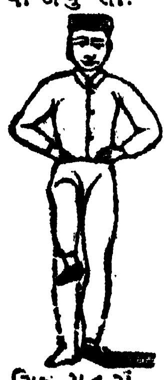
સ્થિર—પગ નમાવીને અસલ જગોપર લાવો.

ધ્યાન—ધ્યાનની સ્થિતિમાં આવો.

કૃતિ ૨ જી-ઘુંટણ ઊંચું ચઢાવવું.

તૈયાર—હાથ કેડપર.

ઘુંટણ આગળથી ઊંચું લો.



ચિત્ર ૫૮ મું.

જમણું ઘુંટણ...ઊંચું...એક—શરીરને સ્થિર રાખી જમણા પગને આગલી તરફ બને તેટલો ઊંચો ચઢાવી ઝોલા ખવડાવો. ઘુંટણ સીધું અને અંગુઠો ઢળકતાં રાખો. (જુઓ ચિત્ર ૫૮ મું.)

બાજુ તરફ...ઘુમડો...બે—પગને ઉપરની સ્થિતિમાં કાયમ રાખીને બાજુભેર પાછળ પડતો સીધો ઘુમડો. અંગુઠો જમીનની સાથે ઘસાય નહિ તેમ કાળજી રાખો.

ફેરફાર...કરો—જમણો પગ સીધો કરી વિરામ લો, અને ચાલાકીથી ડાબા પગને કસરત આપો. **જરૂર હોય** તેટલી વાર કરો.

સ્થિર—પગને અસલ જગોપર મૂકો. **ધ્યાન**—ધ્યાનની સ્થિતિમાં આવો.

કૃતિ ૩ જી. પગ લંઘાતો.

પગ લંઘાતો, ફેરવો.



ચિત્ર ૫૯ મું.

તૈયાર—પાછળ પ્રમાણે.

જમણું ઘુંટણ-ઊંચું (પગ લંગડો)-**એક**-જમણું ઘુંટણ ઉપલી તરફ ઊંચું ચઢાવો, જાંઘને ધડની સાથે કાટખૂણે રાખો. ઘુંટણને બહારની બાજુ તરફ ફેરવો, પગનું ચાપવું અક્કડ કરી અંગુઠો ઊંચો રાખો, શરીરે ટટાર રહો અને છાતી બાજુઓમાં સરખી કરો. (જુઓ ચિત્ર ૫૯ માં **क**)

એડી...ઉંચી (પગ ઝુલો)...**બે**—પગ ઉપરની સ્થિતિમાં કાયમ રાખીને એડી ઉંચી ચઢાવી આંગળાં ઢળકતાં રહે તેમ દાબ મૂકો. (જુઓ ચિત્ર ૫૯ માં **ख**)

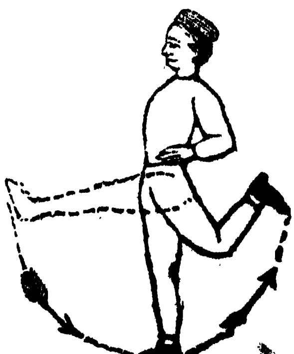
એડી...નીચી...એક—પંઝાનો ભાગ ઊંચો લઈ એડી નીચી કરો.

ફેરફાર...કરો...ત્રણ—પગનું તળિયું નીચું ઉતારો, એડીઓ પાસે કરો, અને આરામ લો. પછી ડાબું ઘુંટણ ઊંચું કરવામાં ઘટતા હુકમ વાપરો. છેવટે સ્થિર અને ધ્યાનનો ઉપયોગ કરો.

કૃતિ ૪ થી. પગ લંબાવવો.

તૈયાર—હાથ કેડપર, પગલાં જોડાજોડ.

પગ લંબાવવો.



ચિત્ર ૬૦ મું.

ડાબો પગ...આગળ લંબાવો—**એક** ડાબા પગને પાછલી તરફ વાળી ગોળાકાર હીલચાલથી આગલે પાસે ફેંકો એટલે સુધી કે તે કમ્મર સાથે કાટખૂણે રહે. પગને દોરીછટ સીધો લંબાવવો જોઇએ. (જુઓ ચિત્ર ૬૦ મું)

પગ...પાછળ કરો...બે-એજ પગ પાછળ લઇ જઈ બની શકે તેટલો ઊંચો ચઢાવો. (જુઓ ચિત્ર ૬૦ મું) એઉ ક્રિયામાં પગનો અંગુઠો જમીન સાથે ઘસાય નહિ એવી કાળજી રાખો. કદાચ એવો પ્રસંગ આવતો હોય તો એડીને નમાવી આંગળાં સહેજને ભાવે ઊંચાં ચઢાવો.

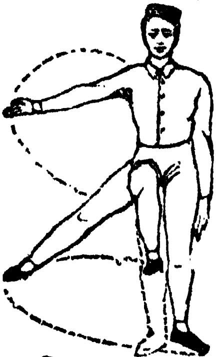
ફરીથી...આગળ...એક—એક પ્રમાણે લંબાવો. પાછળ...બે—બે પ્રમાણે પાછો લો.

ફેરફાર...ત્રણ—ડાબો પગ સ્થિર કરો, વિરામ લો, અને જમણા પગને સફાઇથી લંબાવો. ૪.

કૃતિ ૫ મી. ઘુંટણ ઊંચું લેવું અને લંબાવવું.

તૈયાર—ધ્યાનની સ્થિતિમાં.

હાથ અને પગ અદ્ધર



ચિત્ર ૬૧ મું.

જમણું ઘુંટણ... ઊંચુ ચઢાવો...એક—જમણો પગ ડાબા પગના ઢીંચણની ઉપલી સપાટી આગળ લાવો. ઢીંચણ સામેની બાજુમાં વાંકો વળવો જોઇએ. (જુઓ ચિત્ર ૬૧ મું)

જમણો હાથ તથા પગ...લંબાવો...બે—જમણો હાથ અને પગ ચાલાકીથી લંબાવો. જાંઘ ઊંચી કરી થાપામાંથી પગને બાજુમાં ફેંકો.

હાથ પગ...વર્તુલાકારે ફેરવો...ત્રણ—લંબાવેલા અવયવોને સીધા રાખી વર્તુલાકારે ફેરવો એવી રીતે કે પાછલી તરફ જતાં પગનો અંગુઠો સીધો હોઇ જમીનને લગોલગ રહે. એ ક્રિયા પ્રસંગે છાતી બાજુઓમાં સરખી, શરીર ટટાર અને બની શકે તેટલું સ્થિર રાખો.

સ્થિર—અને **ધ્યાન**—એ બે હુકમો અમલમાં લાવો. એ રીતે બીજા હાથ પગને પણ કેળવો.

કૃતિ ૬ ઠી. એક પગપર રહેવું.

તૈયાર—પગ લગોલગ, હાથ ઊંચા.

જમણો પગ...ડાબી જાંઘ પર...એક—જમણો પગ ઉઠાવીને ડાબી સાથળપર ગોઠવો. શરીરે સીધા રહો.

એડી...ઊંચી કરો...બે—ડાબા પગને ધીમેથી એડીમાંથી ઊંચો કરો અને પગના આંગળાંપર શરીરનું વજન નાખી ઊભા રહો. (જુઓ ચિત્ર ૬૨ મું.)

સ્થિર—એડી નીચી કરી પગને અસલ જગોપર નીચે ગોઠવો.

ધ્યાન—હાથ નીચા નાખી ધ્યાનની સ્થિતિમાં ઊભા રહો.

એ રીતે ડાબા પગનો ઉપયોગ કરો. પગ એકદમ

એક પગપર ઊભા રહેવું.



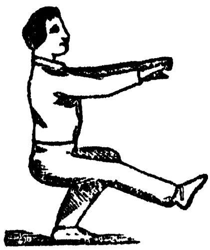
ચિત્ર ૬૨ મું

જાંઘપર ન લાવી શકતા હો તો પ્રથમ હાથની મદદ લો અને મહાવરો પડે સફાઇબંધ દાવ કરો.

કૃતિ ૭ મી—એક પગપર અદ્ધર બેઠક.

તૈયાર--શરીરે સીધા ઊભા રહો, પગ પાસે અને હાથ સન્મુખ લંબાવેલા.

એક પગપર બેઠક.



ચિત્ર ૬૩ મું.

જમણો પગ લંબાવો...એક—જમણો પગ પાંસરો ઉચકીને આગલી તરફ સીધો લંબાવી શરીરની સાથે સમકોણ રાખો.

બેઠક...બે--ડાબી જાંઘને ધીમેથી વાળી ઢીંચણપર બેસો. કમ્મરથી ઉપલો ભાગ બરાબર સીધો અને ટટાર રાખો. (જુઓ ચિત્ર ૬૩ મું)

ઊભા...થાઓ....ત્રણ--કમ્મરમાંથી ઊંચા થઈ ઊભા થાઓ અને લંબાવેલા પગને ઝુલાવી સ્થિર પગની પાસે લાવો અને બની શકે તેટલીવાર કરો.

કલા ૧૦ મી—ખભાને વ્યાયામ (વર્કિંગશોલ્ડર્સ.)

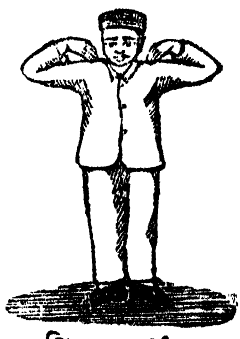
પ્રકાર ૩ જો. બાહુ વાળવા અને લંબાવવા.

કૃતિ ૧ લી. ખભા ઉપર હાથ નમાવવા.

તૈયાર—ધ્યાનની સ્થિતિ.

હાથ ખભા...ઉપર...એક—બાહુને બાજુની બહાર ખભાની હારમાં પસારો, હાથેલીઓ ઉપલી ગમ ચતી કરો અને બેઉ હાથને નમાવી તેની *આંગળીઓનાં ટેરવાં ખાંધ ઉપર મૂકો. હાથનો પંઝો કાંડામાંથી નમતો, કોણીઓ બરાબર અને પાછળ પડતી બાહાવડાં ખભાની હારમાં, તેના ઉપર હાથ સજ્જડ નમાવેલા, છાતી ખુલ્લી અને શરીરે સીધા રહો.

બાહુ ખભાપર નમાવો.

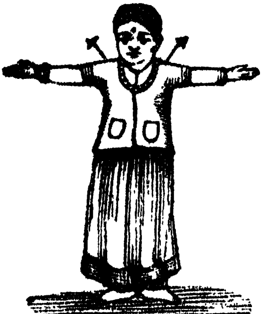


ચિત્ર ૬૪ મું.

---

* મૂઠીઓ વાળેલી હોય તો અંગુઠાનાં ટેરવાં જ અડી શકે.

બાજુની બહાર ફેંકો.



ચિત્ર ૬૫ મું.

હાથ...પસારો...બે-ખભાની સીધી લીટીમાં બેઉ હાથને ચાલાકીથી પાછા નાંખો. હાથેલીઓ આકાશગમ ચતી કાયમ રાખો. હાથ બની શકે તેટલા જોરથી ખેંચીને અક્કડ કરો.

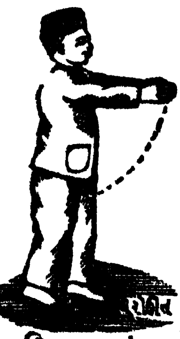
આઠવાર કરો. **બીજીવાર એક, બે** (સેકન્ડ ટાઇમ...વન, ટુ) એમ આઠવાર સંજ્ઞાના બોલી ઉપરના એક, બેનો ઉપયોગ કરો.

સ્થિર—હાથ ખભા ઉપરથી પસારી હાથેલીઓ ઊંધી કરો.

ધ્યાન—ધ્યાનની સ્થિતિમાં બાહુ નાખવા.

કૃતિ ૨ જી. અ કોણીઓ પાછળ ખેંચવી.

બાહુ સામે લંબાવવા.



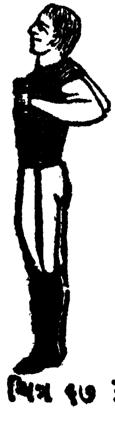
ચિત્ર ૬૬ મું.

તૈયાર—ધ્યાનની સ્થિતિમાં પગ, મૂઠીઓ વાળેલી.

બાહુને...સન્મુખ લંબાવો...એક—બાહુને પડખામાંથી સામેની દિશામાં આગળ લંબાવી ખભાની સાથે સમાન્તર સીધી લીટીમાં રાખો. હાથેલીઓ અંદરના ભાગે ચતી, આંગળાં સીધાં, અને બેઉ હાથ વચ્ચે ખભા જેટલું અંતર રાખો.

કોણીઓ પાછળ...ખેંચો...બે—હાથને કઠણ રાખી કોણીઓ બને તેટલી પાછી ખેંચો, એટલે સુધી કે મૂઠીઓ છાતી પર આવે. હાથ પાસાને ઘસાતા પાછળ જાય અને શરીરની સાથે આડા રહે. ખભાને જોર પહોચે તેમ કોણીઓને પીઠે ખેંચો.

મૂઠીઓ છાતી પર કોણીઓ પાછળ વાળવી.



ચિત્ર ૬૭ મું.

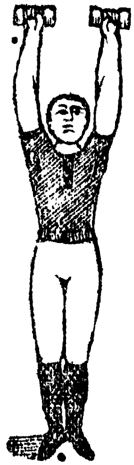
આઠવાર કરો.

સ્થિર—હાથ લંબાવીને બંધ પડવું.

ધ્યાન—ધ્યાનની સ્થિતિમાં આવો.

કૃતિ ૩ જી. પગ સહિત ખભાને વ્યાયામ.

એડી ઊંચી, બાહુ ઊંચા અને હાથેલી બહાર તરફ.



ચિત્ર ૬૮ મું.

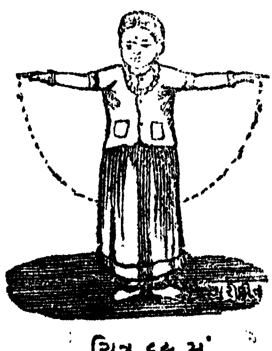
તૈયાર–ધ્યાનની સ્થિતિ.

બાહુ...ઊંચા...એક—બાહુને બાજુએ થઇને માથા ઉપર ઊંચા કરો. હાથેલીઓ બાજુની બહાર ચતી રાખો, અને એડીમાંથી ઊંચા થાઓ. (જુઓ ચિત્ર ૬૮ મું.)

હાથેલીઓ...ઉપલી ગમ ચતી...બે—બાહુને ઊભી સ્થિતિમાં કાયમ રાખી હાથેલીઓને માથાપર નમાવી આકાશગમ ચતી રાખો અને એડીઓ નીચી–જમીન પર મૂકો.

હાથેલીઓ...**માંહે ચતી...ત્રણ**—એડીમાંમાંથી ઊંચા થઇને શરીરને ઉપલીગમ ઊંચું ચઢાવો. બાહુને ખભા ઉપર દોરી છટ લંબાવો, અને કાંડાને આગલી તરફથી ફેરવી હાથેલીઓ માંહેલી તરફ ચતીકરો.

હાથેલી ઉંધી કરો.



ચિત્ર ૬૯ મું.

બાહુ...બાંજુએ...ચાર—બાહુને બાજુભેર નમાવી ખભાનીસાથે એક હારમાં પસારો–આડા લંબાવો. તેજ વખતે એડીઓ જમીનપર ગોઠવી શ્વાસ નીચે મૂકો. (જુઓ ચિત્ર ૬૯ મું.)

હાથેલીઓ...ઉંધી કરો...**પાંચ**—હાથેલીઓ ફેરવીને ઉંધી કરો તેની સાથે એડીઓમાંથી ઊંચા થાઓ.

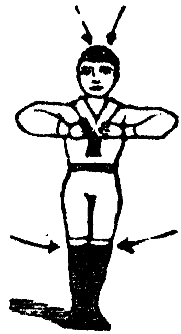
ધ્યાન...**છ**—એડીઓ જમીનપર ગોઠવી હાથને પાસામાં નાંખો. આઠ વાર કરો.

પ્રકાર ૧૦ મો. છાતી વિસ્તારવી.

કૃતિ ૧ લી. બાહુ વાળવા અને ઝોલા ખવડાવવા.

તૈયાર—ધ્યાનની સ્થિતિમાં.

બાહુ છાતી તરફ નમાવો.



ચિત્ર ૭૦ મું.

બાહુ સન્મુખ...લંબાવો ..એક—બાહુને ગોળાકાર સ્થિતિમાં સન્મુખ લંબાવી ખભાની સાથે સમાન્તર સીધી લીટીમાં રાખો.

હાથને બહાવડા સામે...જમાવો...બે—હાથને ઉપલી ગમ વાળો, બહાવડાંને દૃષ્ટી મર્યાદાની સમાન્તર લીટી સુધી ઊંચાં કરો, અને હાથની આંગળીઓનાં ટેરવાં શરીરના ઉપલા ભાગની આગળ એટલે છાતીની હાંસડી પર અંગુઠાનો આગલો ભાગ અડકતો રહે તેમ રાખો. ખભા, કોણી, પોંચા, અને આંગળાં, એ સૈાને એકજ દૃષ્ટી મર્યાદાને સમાન્તર સપાટીમાં ગોઠવો.

બાહુ...પાસામાં...ત્રણ—બાહુને ઉપલી ગમ—માથાપર થઇને વર્તુલાકાર હીલચાલમાં બાજુની બહાર ખભા પર નાંખી, ઝોલા ખાતો નીચે ઉતારો, અને પાસામાં આવતાં હાથેલીઓ ફેરવીને ધ્યાનની સ્થિતિમાં રાખો. **દશવાર** કરો.

કૃતિ ૩ જી. બાહુ પાછળ ખેંચવા.

પગને આગળ વધારતાં બાહુ પાછળ ફેંકો.



ચિત્ર ૭૧ મું.

(જુઓ ચિત્ર ૭૧ મું.)

તૈયાર—બાહુ છાતીપર આગળ પડતા નમાવવા (જુઓ કૃતિ ૧ લી)

બાહુ...પાછળ ફેંકો...એક—જમણો પગ એક કદમઆગળ મૂકો તેજ વખતે હાથને પાછલી તરફ ઘુમેહાતા ફેંકો. એટલે સુધી કે દૃષ્ટિ મર્યાદાને સમાન્તર લીટીમાં રહે. શરીરનું વજન બેઉ પગ પર સમતોલ રાખો, છાતી ચોડી કરોઅને બાહાવડાં કઠણ કરી ખભાના ચપટા હાડકાંને તથા સ્નાયુઓને શ્રમ પડે તેમ કરો.

ફેરફાર...બે—બાહુ વાળો, પગ પાછો હઠાવી એડીઓ મેળવો અને, સહેજ થોભો. પછી જમણો પગ આગળ કરી બાહુને ફરીથી પાછળ ઝપડતા ફેંકો. **આઠવાર** કરો. સ્થિર—બાહુ છાતીપર કાયમ—ધ્યાન—બાજુભેર પસારીને ધ્યાનની સ્થિતિમાં.

કતિ ૪ થી. બાહુ વાળવા અને લંબાવવા.

હાથ બગલના મોખરે

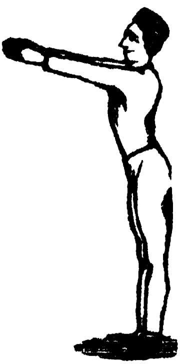


ચિત્ર ૭૨ મું.

રીત ૪ થી.

તૈયાર—બાહુને સન્મુખ લંબાવી હાથને કોણીમાંથી વાળો, અને કોણીઓને પાસામાં ખેંચી મૂઠીઓ બગલના મોખરે રાખો. ખભા બાજુઓમાં નમતા, બાહાવડાં પાસાની સાથે ત્રાંસાં, અને છાતી બહાર પડતી રાખો. (જુઓ ચિત્ર ૭૨ મું.)

મૂઠીઓ સામે ફેંકો.



ચિત્ર ૭૩ મું.

બાહુ...સામેફેંકો...એક—બાહુના આગલા ભાગને સામેની દિશામાં ફેંકી ખભાની સાથે એક હારમાં લંબાવો. ઘુંટણ સીધું રાખી છાતી દબાતી લઇ બાહુને ખેંચીને લંબાવો. શ્વાસ ઉંડાણમાં, છાતીને વિસ્તારો. ખભા આગલી તરફ ખેંચાતા, અને નજર હાથના અંગુઠાપર પ્રેરેલી રાખો (જુઓ ૭૩મું.) **મુઠીઓ...પાછળફેંકો...બે**—બાહુને જોરભેર ગોળાકાર સ્થિતિમાં પાછળ ફેંકી કમ્મર બરાબર ઊંચા રાખો. ખભાનાં મૂળ ઉપર સંપૂર્ણ દાબ પડે એવી રીતે હાથને કઠણ રાખી છાતી તણાય તેટલી તાણીને ચોડી કરો અને બરડાની કરોડ દબાતી લઇ પીઠ ઉંડાણમાં રાખો.



ચિત્ર ૭૪ મું.

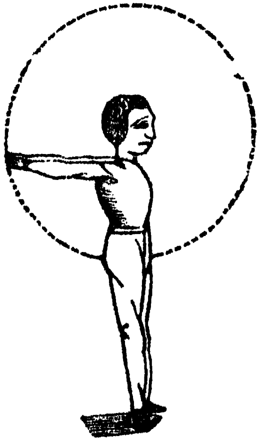
બાર વાર કરો. (જુઓ ચિત્ર ૭૪ મું.)

કૃતિ ૬ ઠ્ઠી—બાહુને ચક્કર આપવું.

તૈયાર પાછળ પ્રમાણે.

બાહુ આગળ...એક—બાહુને ગયા દાવ પ્રમાણે લંબાવી હાથેલીઓ મેળવો.

બાહુ પાછળ અને ચક્કરમાં



ચિત્ર ૭૫ મું.

બાહુ પાછળ...ફેંકો...બે—બાહુ એકદમ છૂટા પાડી પોત પોતાની બાજુની બહાર ઘુમેડી ખભાની હારમાં રહે તેમ પાછળ ફેંકો. હાથ કોણીમાંથી સીધો, હાથેલીઓ નીચલે પાસે, અને છાતી બની શકે તેટલી ખેંચીને તંગ કરો. (જુઓ ચિત્ર ૭૫ મું)

ચક્કર...ખવડાવો...ત્રણ—ચપળતાથી મૂઠીઓ વાળી હાથને સપાટા બંધ માથા ઉપર થઇને આગલે પાસે ચક્કર ખવડાવી પાછલી તરફ અસલ જગોપર લાવતાં ઝાટકો.

બીજીવાર...**ત્રણ**—ફરીથી બેમાલુમ રીતે સપાટાબંધ ફેરવો. **આઠવાર** કરો. પછી સ્થિર—એની સ્થિતિમાં. **એક** બાહુ આગલી તરફ એક પ્રમાણે. **ધ્યાન**—ધ્યાનની સ્થિતિ ધારણ કરવી.

પ્રકાર ૧૧ મો—કદમ બઢાવીને કસરત.

કૃતિ ૧ લી. અ બાહુ પાછા ખેંચવા.

તૈયાર—ડાબો પગ બે હાથ પાછો લો, મૂઠીઓ વાળો.

જમણી મૂઠી...ફેંકો...એક—જમણો પગ જમીનપર કાટખૂણે, ડાબો પગ ઘુંટણમાંથી સીધો, અને ધડ સામી બાજુએ સરખું રાખી ઊભા રહો. પછી ચાલાકીથી જમણી મૂઠી ફેંકી ધડને ડાબી બાજુએ કેડપર ફેરવો તેની સાથે ડાબી મૂઠી બગલ નજીક લાવો. જમણા હાથને જોર ભેર આગલી તરફ, અને ડાબા હાથને પાછલી તરફ ધકાવો, નજર અંગુઠા તરફ પ્રેરો. (જુઓ ચિત્ર ૭૬ મું)

બે હાથ કદમ બઢાવો અને વારા ફરતી મૂઠી ફેંકો.



ચિત્ર ૭૬ મું.

મૂઠીનો...ફેરફાર...બે—જમણી મૂઠીને પાછી ખેંચો તેજ વખતે ડાબી મૂઠીને આગલી તરફ ધકાવો. ધડને કેડપર જમણી બાજુએ ફેરવો. પગની સ્થિતિ ઉપર પ્રમાણે. એથી ઉલટું—જમણો પગ પાછો હઠાવીને આ કસરત કરો. **આઠ** આઠ વાર કરો.

કૃતિ ૨ જી. ૪ વિરૂદ્ધ હાથ પગનો ઉપયોગ.

તૈયાર—જમણો પગ બે હાથ આગળ. મૂઠીઓ વાળેલી.

ચેતવણી—જમણો પગ આગળ હોય ત્યારે ડાબા **હાથથી** શરૂઆત કરો.

ડાબી મૂઠી...ફેંકો...એક—ડાબી મૂઠી જોરમાં ફેંકી ધડ જમણી તરફ ફેરવો. શરીરની સ્થિતિ કૃતિ ૧ લી પ્રમાણે.

મૂઠીમાં...ફેરફાર...**બે**—ઉપર પ્રમાણે. આઠ આઠ વાર કરો. **પછી** સ્થિર અને ધ્યાનના હૂકમ અમલમાં લાવો.

કૃતિ ૨ જી બાહુ ફેંકવા અને તાણવા.

તૈયાર—બે હાથ ડાબો પગ પાછળ લો અને મૂઠીઓં વાળો.

મૂઠીઓ સામે ફેંકો.



ચિત્ર ૭૭ મું.

મૂઠીઓ...ફેંકો...એક—જમણો પગ આગલી તરફ કાટખૂણે, ડાબો પગ સીધો લંબ, અને ધડ સામેની દિશામાં રાખીને બંને બાહુ કોણીમાંથી સંકોચી છાતી સૂધી ઉંચા ચઢાવો. પછી સામેની દિશામાં જોરભેર ફેંકી ખભાની સાથે એક હારમાં સમાન્તર રાખો. ધડ આગલી તરફ ઝુકાવો, શ્વાસ ઉંડાણમાં, બાહુને ખેંચવાથી ખભા તંગ, મૂઠીઓ ત્રાંસી, અને તેના અંગુઠાપર નજર રાખો. (જુઓ ચિત્ર ૭૭ મું)

પાછી...ખેંચો...બે—શરીરને જોર આપી બાહુને પાછા ખેંચી સંકોચો અને મૂઠીઓ છાતી પર રાખો. ધડને પાછળ હઠાવી છાતી આગળ પડતી કરો. **આઠ** આઠવાર કરો. એ રીતે જમણો પગ પાછળ લઇને કસરત કરો. (જુઓ ચિત્ર ૭૮ મું)

સારડી તાણવી, વલોવવું અને વહેરવું; એવી કેટલીક ક્રિયામાં આ કસતનો ઉપયોગ છે.



ચિત્ર ૭૮ મું.

કૃતિ ૩ જી. ઉપલી ગમ મૂઠી ફેંકવી.

તૈયાર—હાથ કમ્મરે, અને પગ બે હાથ છૂટા.

મૂઠી ઉપર ફેંકો.



ચિત્ર ૭૯ મું.

જમણી મૂઠી ઉપલી ગમ...ફેંકો...એક—ચાલાકીથી જમણો પગ કાટખૂણે અને ડાબો પગ સીધો લંબાવતાં ડાબી બાજુએ ધડને ફેરવો અને જમણી મૂઠી ઉપલી ગમ ફેંકો. ધડને ડાબી બાજુએ નમાવી જમણી બાજુને બની શકે તેટલી તંગ કરો, લંબાવેલો હાથ સીધો, માથું જમણી તરફ ફેરવેલું, અને નજર હાથેલીના પૃષ્ઠ ભાગને નિહાળતી રાખો. (જુઓ ચિત્ર ૭૯ મું)

ફેરફાર...બે—સપાટાબંધ હાથ કમ્મરપર લાવો, પગની સ્થિતિ બદલ્યા વગર અવળા ફરો, ડાબો પગ કાટખૂણે રાખી જમણો પગ સીધો લંબાવો અને ડાબી મૂઠી એકદમ ઉપલી ગમ ફેંકો.

આઠવાર કરો. તૈયાર—હાથ કમ્મરે રાખી બંને પગ પર સમતોલ રહો. પછી **ધ્યાન**—ધ્યાનની સ્થિતિ ધારણ કરો.

કળા ૮ મી વિવિધ રચનાથી દોડવું

ચેતવણી.


ચિત્ર ૮૦ મું

સૌનો નાયક હોઈ શકે એવો ચાલાક છોકરો પહેલા નંબરે એટલે મોખરે હોવો જોઈએ અને તેના પગલે પગલે બાકીના છોકરાઓ ચાલે એવો બંદોબસ્ત રાખવો જોઈએ.

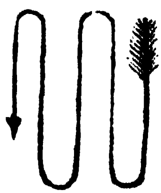
ચાલતી વખતે પ્રથમ ડાબો પગ ઉપાડવો. ગાયનથી અને આગેવાન-નાયક હોય તેનાથી વખતે વખત તાલ મેળવવો જોઈએ. પાસેનું ચિત્ર મધ્યમપણે દોડવાની સ્થિતિ બતાવે છે.

સામેની દિશામાં દોડતાં શીખ્યા પછી હારના કકડા કરવા, આગળ બતાવેલી રચના પ્રમાણે ધીમે ધીમે બધાએ દોડવું અને વખતનો મેળ બરાબર રાખવો.

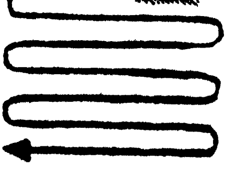
પ્રકાર ૧ લો.

તૈયાર—જમણો હાથ બાજુમાં લટકતો અને ડાબો હાથ પીઠે વાળો. પછી તે વડે જમણા હાથને કોણીમાંથી પકડી છાતી ખુલ્લી રાખીને ઊભા રહો.-

દોડો—આગેવાનની પાછળ પાછળ ચિત્ર ૮૧મા પ્રમાણે દોડો. (જુઓ ચિત્ર ૮૧ મું)


ચિત્ર ૮૧ મું

પ્રકાર ૨ જો.


૨ મું

તૈયાર—હાથને ઉલટા રાખીને ઊભા રહો.

દોડો—નાયકની પાછળ દોડદોડ કરો. એક સરખી રીતે પગ ઉપાડે છે કે નહિ તથા તાલ સાચવે છે કે નહિ તે બાબત પૂરી તપાસ કરવી જોઇએ. (જુઓ ચિત્ર ૮૨ મું)

પ્રકાર ૩ જો. ચક્રાકારે કૂચ કરવી.



ચિત્ર ૮૩ મું.

તૈયાર—પીઠે અથવા હાથ કમ્મરપર વાળેલા રાખો. **મોટા વર્તુળના ફેરમાં ચાલો**—મોટા ગોળાકાર વર્તુળમાં આગેવાન છોકરો પ્રવેશ કરે એટલે તેની પાછળ પાછળ દોડો. દરેક ચક્કર અંદરના ભાગમાં લો અને છેવટે મધ્ય બિંદુથી લીટીને સાંધેલી રાખી નવું ચક્કરલેતા લેતા બહાર આવો. પગ સાથે ઉપાડો.

પ્રકાર ૪ થો.

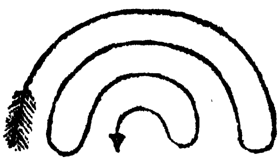


ચિત્ર ૮૪ મું.

ચોખૂણાકારે બુરજ બાંધતા દોડો—ઉપરની આકૃતિ પૂરી થાય એટલે આગેવાને ચોખૂણમાં આવી જવું. અને બાજુમાં બતાવેલી ૮૪ મી આકૃતિ પ્રમાણે દોડ ચાલુ રાખવી.

પ્રકાર ૫ મો. અર્ધ વર્તુળાકાર.

તૈયાર—હાથ કમ્મરે ગોઠવેલા.



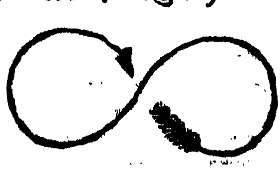
ચિત્ર ૮૫ મું.

અર્ધ વર્તુળાકારે ફરો—આગેવાને દોડ ચાલુ કરવી. તેની પાછળ બધાએ વધવું. પ્રથમનો આંટો અર્ધ વર્તુળમાં આવી રહે, એટલે માંહેલા ગાળે દોડીને બીજો અર્ધ વર્તુળ બનાવવો; અને એમ એક બીજાની અંદર વર્તુળાકારે દોડતાં મર્યાદા ટૂંકાય એટલે અટકવું.

પ્રકાર ૬ ઠો. વચમાં ઘુસવું અને ઘેરવું.

(આંટી નાખવી કે અંગ્રેજી ૮ ના આકારે થવું.)

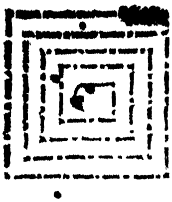
તૈયાર—પાછળ પ્રમાણે



ચિત્ર ૮૬ મું.

૮ ના **આંકડાની માફક સંકળાઓ**—આગેવાને અંગ્રેજી આઠની પેઠે દોડ કરવાનો વિચાર જણાવીને ચાલવાનો આરંભ કરવો અને ૩ વાર ફરી ફરીને દોડવું.

પ્રકાર ૭ મો.



તૈયાર—હાથ ગરદનપર ને ખભા પાછળ પડતા. ચિત્રમાં બતાવ્યા પ્રમાણે સોસરા નીકળી જવું. અને ખબર રાખવી કે ઠેઠ છેડા સુધી આવે છે કે નહિ.

ચિત્ર ૮૭ મું.

પ્રકાર ૮ મો. ઘેરો ઘાલતા આગળ વધવું..



ચિત્ર ૮૮ મું.

આ વ્યુહની રચના અઘરી લાગે તેમ છે પણ જ્યારે તેનું સ્વરૂપ ધ્યાનમાં ઉતારશો ત્યારે તે સહેલી છે એમ માનશો. ટૂકડીને આગળથી સીધી લીટીમાં ઊભી કરો. પછી નંબર બોલાવો અને નાના વર્તુળાકારે ગુંજે પાડતા એટલે ભમરાની માફક આંટી પાડતાં આ બાજુએથી પેલી બાજુના છેડા સુધી દોડ ચલાવો. બની શકે તેટલીવાર એ રીતે પલાયન કરો.

પ્રક ર ૯.



ચિત્ર ૮૯ મું.

પહેલી રચના સાધી હશે તો હાલ હું કહું છું તે બહુજ સહેલી થઇ પડશે. તમે આ છેડાથી અર્ધ વર્તુલાકારે ઉલટ પાલટ દોડતા દોડતા પેલા છેડા સુધી જાઓ અને ત્યાંથી પાછા ઘુમેડાઇને ઉલટી રીતે અર્ધ વર્તુલાકાર જોડતા જોડતા અસલ સ્થાને આવો. જો તમને તે ઓળંગતાં કાંઇપણ મુસ્કેલી માલુમ પડે તો એક ટૂકડીની બે ટૂકડીઓ ૧૨ બાર ઇંચના પ્રમાણમાં કરો, તે પ્રમાણે ગોઠવવાં જે બાકી રહેલા હોય તેને જોનાર તરીકે રાખો.

વિભાગ ૩ જો. શિક્ષણમાં ઉપયોગી કવાયત.

શિક્ષકને સુચના.

(૧) છોકરાનું લક્ષ પોતાની તરફ ખેંચ્યા વગર હુકમ કાઢવો નહિ.

(૨) જે હુકમ થયો તેનો અમલ કરવા પર ખાસ ધ્યાન આપવું.

(૩) એકવાર બોલવું, જોરભેર એટલે તાણીને ન બોલવું, પણ વર્ગનાં બાળકો સહેલાઇથી સાંભળી શકે તેવા ધીમા સાદે બોલવું જેથી તે સાંભળી લેવાને ધ્યાન આપવાની ટેવ પડે.

(૪) એક હુકમ અમલમાં આવી રહે ત્યારે બીજો હુકમ આપવો.

સ્લેટ પેન પકડવા વિષે ડ્રિલ.

(બાળ વર્ગમાં ખાસ.)

તૈયાર—બાળકોએ શિક્ષકના સામે જોવું.

(૧) **ડાબો હાથ બતાવો**—બાળકોએ ડાબો હાથ બતાવવો.

(૨) **ડાબો હાથ પાછો લો**—બાળકોએ ડાબો હાથ પાસામાં લેવો.

(૩) **જમણા હાથે પેન લો**—અંગુઠો અને તેની પાસેની આંગળીને જમણી બાજુ તરફ ફેરવીને તે વડે પેન પકડવી અને ધરવી.

(૪) **પેન અંગુઠા અને તર્જની વચ્ચે મૂકો અને તેનો એક છેડો સ્લેટ તરફ રાખો**—બાળકોએ આજ્ઞાનો અમલ કરવો.

(૫) **પેનની નીચે વચલી આંગળી રાખો**—બાળકોએ વચલી આંગળી લંબાવી પેનની નીચે ટેકણ રૂપે ગોઠવવી.

(૬) **ડાબો હાથ સ્લેટને તળીએ રાખો**—ડાબો હાથ નીચે ઘાલી તે વડે ડાબે પાસે મધ્યમાંથી સ્લેટને પકડવી. મથાળેથી પકડી હોય તો ભૂલ સુધરાવવી.

(૭) **પેનની અણી સ્લેટપર રાખો અને લખવા માંડો**—શિક્ષકના બોલ સાંભળી લઈ સ્લેટપર લખવાનું કામ કરવું.

ગણિત અને ડિકટેશન પ્રસંગે ડ્રિલ.

તૈયાર—બાળકોએ શિક્ષકના સામે જોવું.

(૧) **સ્લેટ કાઢો**—દફતરમાંથી સ્લેટ કાઢવી.

(૨) **પોતું કાઢો**—દફતરમાંથી પોતાં રાખેલી પતરાની દાબડી બહાર કાઢવી. (સ્લેટ સાફ કરવાને સારૂ આ સાધન અવશ્યે રખાવવું. થુંક ચોપડી ગંદુ કરવાની ટેવ છોડાવવી. તેમજ વર્ગના ચાલુ કામની અંદર કુંડાંમાં પાણી લેવા જવાથી ગડબડ થાય છે તથા બીજા વર્ગના કામને ખલેલ પહોચે છે માટે દરેક છોકરો પોતાને ઘેરથી કપડાનો કકડો પલાળી દાબડીમાં મૂકી લાવે તો ઘણી જાતની હરકત દૂર થાય.)

(૩) **સ્લેટ સાફ કરો**—દાબડીમાંથી પોતું કાઢી તે વડે સ્લેટ સાફ કરવી.

(૪) **વિરાસન કરો**—ડાબાને ઉંધો કરી તે પર બેઠક લેવી ને જમણો પગ ઊભો રાખવો. (અનુકુળ હોય તેવા વર્ગમાં કહેવું જોઇએ.)

(૫) **પગપર સ્લેટ મૂકો**—ડાબા હાથે સ્લેટને ડાબે પાસે મધ્યમાંથી પકડી જમણા પગ પર લેવી. (અંગુઠો અને તર્જની ઉપર રખાવવાં.)

(૬) **પેન કાઢો**--પેન દફતરમાંથી કાઢવી.

(૭) **જમણા હાથે પેન પકડો**--અંગુઠા અને તર્જની વડે પેન પકડી નીચેના ભાગમાં વચલી આંગળી ટેકવવી. (પેન અણીદાર રખાવવી. ઘેરથી તે પ્રમાણે ઘડી લાવવાને કહેતા રહેવું.)

(૮) **લીટી દોરો**—જરૂર હોય તે પ્રમાણે લીટીઓ દોરવી.

(૯) **મારા સામું જુઓ, બોલ સાંભળો અને લખો**-બાળકોએ સાધન તૈયાર કરીને શિક્ષક સામે જોવું. તેઓ ધ્યાન આપે એટલે શિક્ષકે બોલવું, અને વિદ્યાર્થીઓએ તે સાંભળી લઇને વ્યવસ્થિતપણે સ્લેટપર લખવું.

કોપી લખવા સંબંધે ડ્રિલ.

કોપી કાગળપર લખવાની હોય છે. સ્લેટપર પેનથી જેમ લખવાનું કામ સહેલથી થઇ શકે તેમ કાગળ ઉપર શાહીથી લખવાનું બની શકે નહિ માટે તે શરૂ કરતા પહેલાં સ્લેટપર ખડીના કિત્તા કઢાવવા જોઇએ; તેના આરંભમાં બે બાબતો ઉપર લક્ષ દેવાની અતિ અગત્ય છે.

અ કિત્તા પકડવાની ટેવ પાડવી—કાપ પ્રમાણે કલમ પકડતાં શીખવ્યું હોય તો અક્ષર મરોડદાર કઢાવવામાં મહેનત પડે નહિ.

બ ખડિયામાં કલમ બોળવાની ટેવ પાડવી—ખડિયા ખડીથી કે શાહીથી ભરી કાઢતાં અટકાવવા, હદ કરતાં વધારે પાણી રેડવા

ન દેવું, વગેરે બાબતપર કેટલાક દિવસ ખાસ ટોકણી રહેશે તો બાળકો ટેવાશે, અને આગળ ઉપર વ્યવસ્થિત પણે કામ કરતાં જશે. કેટલાક દિવસ આ બંને બાબતો પૂરતુંજ કામ લેવાથી કામની અવ્યવસ્થતા દૂર થઇ શકશે. ખડિયામાં શાહી થોડી હોય તો અને ભરેલી હોય તો કેટલી કલમ બોળવી તેનો અંદાજ નહિ હોવાથી કોઇ વખતે કલમ બહુ બોળાય છે, તેથી ખંખેરીને શાહી કમી કરવી પડે છે, જેના યોગે આસપાસની જમીન ગંદી થાય છે, હાથ બગડે છે, ડબકા પડે છે, અને અક્ષર શાહીથી ભરાઈ ગયેલા કે લૂખા દેખાય છે. માટે આવી નજીવી બાબતો પર પણ વિશેષ ધ્યાન દેવાની જરૂર છે.

છેક ઉપલા ધોરણમાં જાતે કલમ ઘડે તેમ થવું જોઇએ. ગુજરાતી અક્ષરની કલમ કરતાં બાળબોધની કલમનો કાપ વિશેષ આડો રખાવવો. છેક નાની કલમો કે જે રીતસર પકડી શકાય નહિ તે ફેંકી દેવી અને ફરીને વાપરવાને મનાઈ કરવી. લખવામાં સ્વચ્છતા ઉપર પણ લક્ષ આપવું જોઇએ.

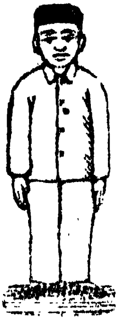
છેક નાની પેન કે પેન્સિલને ભૂંગળીમાં ઘાલી વાપરવાની ફરજ પાડવી જોઇએ. ગામડાંમાં પતરાંની ભૂંગળીઓ મળવી મુસ્કેલ હોય તો એરંડાની ડુંખો કે સાંઠાનો ઉપયોગ કરાવવો. હોલ્ડરથી ગુજરાતી કે બાળબોધ લખાણ કરતાં અટકાવવું.

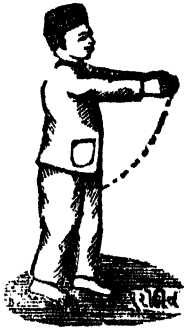
ડ્રીલ.

(૧) ખડીઓ કાઢો, (૨) ખડિયો જમણે પાસે મૂકો. (૩) તેનો દાટો કાઢો. (૪) કલમ કાઢો. (૫) તે સંભાળો. (૬) અને ખડિયા પાસે મૂકો. (૭) કોપી બુક કાઢો. (૮) તે સામે મૂકો. (૯) પગને ટેબલ રૂપે ગોઠવો—એટલે ડાબો પગ ચતો રાખીને તેના ઉપર જમણો પગ બાજુભેર નમાવો. શરીરે ટટાર રહો. અથવા ઊભા પગે બેશી બંને પગનાં તળાં બાજુભેર કરી માંહેલી તરફ નમાવી ઘુંટણો પાસે કરો. (બાળકોને અનુકુળ પડે તેમ કરવું.) (૧૦) કોપી જમીન પરથી ઉઠાવી પગ પર મૂકો અને તેનું લખવા જોગ પાનું કાઢો. (૧૧) કલમ જમણા હાથે પકડો. (૧૨) ખડિયામાં બોળો. (૧૩) પહેલી લીટી લખો, અમુક વખતમાં લખવાની ટેવપર આવવું અને કામ કરી રહેથી નવો હુકમ આપવો. ફેરફારની જરૂર પડે ત્યાં ફેરફાર કરવાને આથી પ્રતિબંધ છે એમ સમજવું નહિ.

કેટલીક હીલચાલો.

(પાઠના આરંભમાં અને અંતે થઈ શકે.)





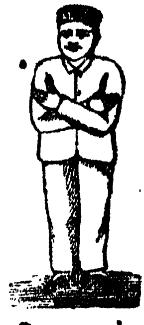
તૈયાર—છોકરાંએ શિક્ષક તરફ ધ્યાન આપવું. **ઊભા થાઓ** વર્ગમાં ઊભા થવું. બરાબર ઊભા રહો—(જુઓ ચિત્ર ૧ લું)

૧ લી કૃતિ—(સંજ્ઞાનો ઉપયોગ કરવો.)

તૈયાર—ચિત્ર ૧ લા પ્રમાણે-(૧) હાથ મ્હો સામે લંબાવો—ગોળાકાર હીલચાલની આગળ લંબાવી ખભાની હારમાં રાખવા. (જુ-

ચિત્ર ૧ લું. ઓ ચિત્ર ૨ જું.) (૨) તાળી—તાળી પાડવી. ચિત્ર ૨ જું.

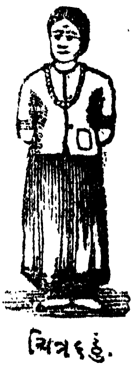




(૩)**નમસ્કાર**--બેઉ હાથ ભેગા કરી સંકોચવા અને માથું નમાવી નમસ્કાર કરવા.(જુઓ ચિત્ર ૩જું.)હાથ છુટા પાડવા અને નીચે પાસામાં ઉતારી તૈયારની સ્થિતિ લેવી.(૩)જમણો પગ આગળ મૂકો.(૪ **અદબ**—શરીરે સીધા થઈને અદબ કરવી. (જુઓ ચિત્ર ૪ થું.) (૪) પાછો લો (૫) **બેશી જાઓ**—અદબ

ચિત્ર ૩ જું. કાયમ રાખીને ઊભા પગે બેશી જવું. ચિત્ર ૪ થું.





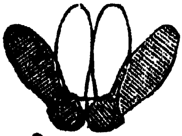
કૃતિ ૨ જી બાહુ ઊંચા કરવા.

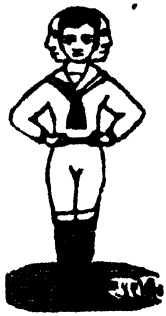
તૈયાર—(જુઓ પાછળ(૧) **બાહુ માથાપર**—હાથને અક્કડ રાખીને આગલી તરફથી લંબ વર્તુલ હીલચાલમાં સપાટાબંધ માથાપર ચઢાવો, માથું બેઉ હાથની વચમાં રાખો. આંગળાં સીધાં લંબાવવાં. (જુઓચિત્રપમું.) (૨) **તાળી**—માથાપર તાળી પાડો (૩) **પીઠે અદબ**—હાથને સપાટાબંધ નીચે નમાવીને ચિત્ર૬ઠું.

ચિત્ર ૫ મું. પીઠે અદબકરવી. છાતી આગલી તરફ ચોરસ બતાવવી. (જુઓ ચિત્ર ૬ ઠું.) (૪) **જમણા પગને ડાબા પગની આગળ ઊંધો ગોઠવો**—ડાબા પગની આગળ જમણો પગ આડો કરી તેનો

અંગુઠો જમીનને અડે તેમ ગોઠવો અને છાતી આગળ કાઢી ઉભા રહેવું. (૫) **તે પાછો લો**—અસલ જગોપર મૂકવો. (૬) **ડાબો આગળ ગોઠવો**—જમણાની પેઠે. (૭) તે પાછો લો. (૮) તૈયાર—

કૃતિ ૩ જી ખાંડવું.


ચિત્ર ૭ મુ.

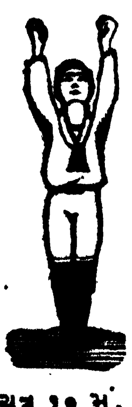

ચિત્ર ૯ મુ.

(૧) **પગ પાસે**—ચિત્ર ૭ મા પ્રમાણે એડીઓ ઘુમેડી પંઝા પાસે લેવા. (૨) **બેશી જાઓ**—ચિત્ર ૮મા પ્રમાણે બેસવું. **હાથ કેડપર**—તાકીદે ઊભા થવું અને ચિત્ર ૯ મા પ્રમાણે હાથને કેડપર ગોઠવવા.


ચિત્ર ૮ મું.

(૪) માથું જમણી તરફ ફેરવો—ચિત્ર ૯મા પ્રમાણે માથું ફેરવવું. (૫) **ડાબીમેર**—બીજી બાજુએ ફેરવવું. માથાને કઠણ રાખી બરાબર આમળવું જોઇએ. તે વખતે ખભા નીચા ઉતારેલા રાખવા અને દાઢી ખભાને અડકે તેમ માથું ફેરવવું જોઇએ. (૬) **હાથ આગળ લંબાવો**—હાથ કેડેથીઉઠાવી લઇ સામે ફેંકવા. (૭) **ડાબા હાથપર જમણી મૂઠી ઠોકો**—ડાબો હાથ ઉપલી ગમ ચતો કરવો તેની સાથે જમણો હાથ માથાપર ચઢાવી દઇને તે હાથની મૂઠી ડાબા હાથની હાથેલીમાં ઠોકવી. **ફેરફાર**—ઉપરથી ઉલટી રીતે કરવું.

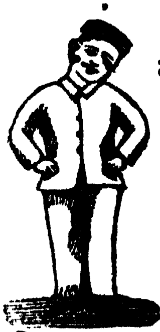
કૃતિ ૪ થી.



(૧) હાથ માથાપર ઊંચા કરો. (૨) **માથું પાછળ**—માથું પાછળ નમાવી ઉંચું જોવું. (જુઓ ચિત્ર ૧૦ મા) હાથેળીઓ સામે. (૩) હાથેલીઓ ઘુંટણે—આગલી તરફ નમી ઘુંટણપર હાથેલીઓ મૂકવી. અને શિક્ષક સામે જોવું. (૧)–એક પ્રમાણે. (૪) **પગ ઠોકવા**—(માર્કિંગ ટાઇમ) હાથને કોણીમાંથી વાળી કમ્મર સુધી ઉંચા ચઢાવવા. અને શિક્ષક કહે તે પ્રમાણે વારા ફરતી પગ ઉઠાવી જમીનપર પછડાતા મૂકવા. શિક્ષકે ડાબો, જમણો એમ મરજી હોય ત્યાં સુધી બોલવું જોઇએ. (૧)–એક પ્ર૦. તૈયાર—હાથ ઉતારી

ચિત્ર ૧૦ મું. તૈયાર રહેવું.

કૃતિ ૫ મી.

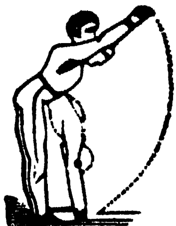




(૧) હાથ આગળ લંબાવો. (૨) **હાથેલીઓ સામેની દિશામાં** ધરો—કાંડામાંથી પંઝા ઉંચા એટલે બરાબર ઊભા કરી સામેની દિશામાં ધરવા. (૩) આંગળીના ટેરવાં જમીન તરફ કરો.—ઊભા કરેલા પંઝા નીચા નમાવવા. (૪) **હાથકેડે**—લંબાવેલા હાથ કેડપર લાવો. (૫) **માથુ જમણી બાજુએ નમાવો**—ચિત્ર ૧૧મા પ્રમાણે માથું નમાવી કાન ખભાને અડકાડવો(૬)ધડ પાછળ નમાવો. ધડ પાછળ નમાવો.

ચિત્ર ૧૨ મુ. ચિત્ર૧૧મુ

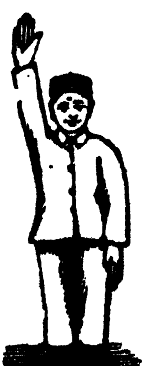
કૃતિ ૬ ઠ્ઠી.



ચિત્ર ૧૩ મું.

(૧) પગ પાસ પાસે કરો—(૨) હાથેલીઓ પાછલી તરફ પાસામાં હાથ લટકતા રહેવા દઇને હાથેલીઓ પાછળ ફેરવવી. (૩) બાહુ માથાપર-ગોળાકાર હીલચાલથી બાહુ ખભા ઉપર લંબાત્રવા. હાથેલીઓ ચતી કાયમ રાખવી. (૪) હાથના અંગુઠા જોડે—અંગુઠા પાસે કરવા. (૫) પગનાં આંગળાંનો સ્પર્શ કરો (૬) બાહુ પીઠે—એકદમ સીધા થવું, બાહુ માથાપર ફેંકવા અને ત્યાંથી પાસામાં ઉતારી પીઠે કુલાપર છુટા રાખવા. (૭) પીઠે તાળી— તાળી પાડવી ધ્યાન-હાથને પાસામાં લેવા.

કૃતિ ૭ મી.





(૧) મૂઠીઓ વાળો. (૨) જમણી મૂઠી માથાપર ઊંચી કરો. (જુઓ ચિત્ર ૧૪ મું.) વારાફરતી મૂઠીઓ નીચે ફેંકો—શિક્ષક બોલે તેમ જોરભેર ક્રિયા થવી જોઇએ. આઠવાર કરો. ડાબો હાથ ઉપર હોય ત્યારે સ્થિરનો હુકમ આપવો. પગ પાસે કરો. (૫) પગને સ્થિર રાખી એડીમાંથી ઊચા થઈ જમણી બાજુ મરડાઓ—(ચિત્ર૧૫ મા પ્રમાણે ધડ આમળવું. શિક્ષકે સીધા થવાનો અને બીજી બાજુએ ફરવાનો હુકમ આપવો.

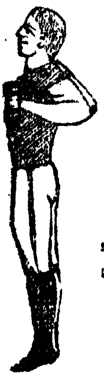
ચિત્રમુ ૧૫મુ

ચિત્ર ૧૪ મુ.

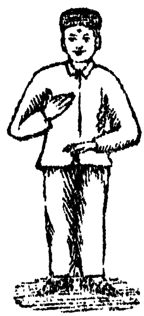
કૃતિ ૮ મી.

(૧) બાહુ ઊંચા કરો. આગલી તરફથી માથે ચઢાવવા. (૨) પગનાં આંગળાંપર રહો. (૩) એડી નીચી નાખતાં હાથ નીચા રાખો. **(૪) ઘુંટણ આગળ નમાવો**—પગને જમીનપર સપટ રાખી આગલી તરફ એક ઘુંટણ પગની આંગળીઓની સીધી લીટીમાં આવે તેટલા પૂરતાં નમાવવાં. (૫) ઘુંટણ પાછળ હઠાવો-ઘુંટણ પાછાં હઠાવી પગ સીધા કરવા.

કૃતિ ૯ મી.



ચિત્ર ૧૬ મું.



ચિત્ર ૧૭ મું.

(૧) હાથ મ્હો સામે લંબાવો-(જુઓ ચિત્ર ૨ જું) શરીરને તે પ્રમાણે રાખવું. (૨) કોણીઓ પાછળ ખેંચો-એકદમ બેઉ હાથની કોણીઓ પાછળ ખેંચી બની શકે તેટલી છાતી આગળ પડતી કરવી (જુઓ ચિત્ર ૧૬ મું.) (૩) કમ્મર આગળ તાળીની તૈયારી—સપાટાબંધ બાહુને આગળ લંબાવી દેઈ હાથના પંઝા છાતી ભણી તાણી લેવા અને એવી રીતે રાખવા કે ડાબો હાથ કેડની આગલી તરફ ઉપલીગમ ચતો રહે અને જમણો તેની તરફના સ્તન આગળ ઉંધો રહે. (જુઓ ચિત્ર ૧૭) (૪) તાળી—તુર્ત તાલી પાડવી. (૫) સ્વસ્થ ઊભા રહો—હાથ પાસામાં નમાવી પાછળ કૂલાપર લઈ જવા અને ડાબા હાથ પર જમણા હાથની હથેલી મૂકી ડાબો પગ આગળ ઝુકતો કરવો. (જુઓ ચિત્ર ૧૮ મું.)

ઇત્યાદિ અનેક પ્રકાર થઈ શકે અને ચાલુ કામે હાથ પગ તથા ધડ વગેરેને શ્રમ આપી શકાય. (કુલચિત્ર ૯૭.)



ચિત્ર ૧૮ મું

વ્યાયામ કલા શાસ્ત્ર.

ભાગ ૨ જો.

અખાડાની કેટલીક તાલીમ.

પ્રાથમિક સૂચનાઓ.

પોશાક વિષે.

તદન ખુલ્લા શરીરે કસરતમાં ઉતરવું નહિ. હમેશાં તેને સારૂ ઘટિત પોશાક હાજર રાખવો જોઇએ. યૂરોપિયન કસરતબાજ ટ્રાઉઝર નામે પાટલૂન, નાનું બદન, કમ્મરપટો, મોજાં અને બૂટ ધારણ કરીને કસરત કરે છે. દેશી પેલવાનો પણ જાંગીઓ અથવા ચડ્ડી પહેરીને તેનાપર લંગોટ ભીડે છે. એજ પોશાક વિદ્યાર્થીઓને માટે ઠીક કહેવાય. પરંતુ ખુલ્લા શરીરે કસરત કરવામાં કેટલુંક જોખમ સમાયલું છે. કસરતથી જો કે શરીરની અંદર ગરમી ઉત્પન્ન થાય છે એટલે ચાલુ કામ વખતે શર્દી થવાનો સંભવ નથી પણ તે કામ અટપાયા પછી શરીરની ગરમી ઘટતી જાય છે તેથી, તથા પરસેવાના પ્રતાપે શરીર વધારે થંડું થવા માડે છે એટલે શર્દીની અસર લાગુ થવાનો સંભવ રહે છે; માટે છાતીના આચ્છાદાનને સારૂ અર્ધી બાંયવાળું ગંજીફ્રાક કે બદન પહેરી કસરત કરવી જોઇએ.

ગંજીફ્રાક સર્વત્ર વેચાય છે અને તે સહેજ કિંમતે મળી શકે છે, માટે દરેક વિદ્યાર્થીએ **જાંગીઓ લંગોટ** અને ગંજીફ્રાક રાખવાં. આ ત્રણે વાનાં ચાલુ કપડાંની અંદર બાળકો પહેરી રાખે તો તે બની શકે તેમ છે. નિશાળે જવાનો સમય થાય ત્યારે એ સાધન ધારણ કરીને જરૂરનો પોશાક પહેરવો જોઇએ અને અભ્યાસનું કામ અટપાય એટલે ધોતિયું વગેરે ઉપલક વસ્ત્રો ઉતારીને કસરતશાળામાં જવું જોઇએ.

ઉપલાં સાધનની ખામીવાળા છોકરાઓએ ધોતિયાના બંને છેડા ઊંચા ચઢાવી કચ્છો ભીડવો જોઇએ. ધોતિયાની પડક રીતસર ઊંચી ચઢાવી નહિં હોય અને લટકતી રાખી હશે તો નીચેના અવયવો જરૂર પ્રમાણે ફેરવી કે વાળી શકાશે નહિ.

ખોરાકાદિ બાબતો.

કસરત કરવાથી રીતસર ભૂખ લાગે છે અને પુષ્કળ ખોરાક ઉઠાવી શકાય છે. કસરત કરનારને સારૂ સારભાગ એટલે પૈાષ્ટિકપણું વિશેષ હોય એવા પદાર્થ પસંદ કરવા જોઇએ. રવો, મેદો, ઘી, દૂધ અને માખણ વગેરે સ્નેહ દ્રવ્ય પદાર્થો પૈાષ્ટિક છે. પરંતુ તે પદાર્થ ઉપયોગમાં લેતી વખતે ભૂખ, ઇચ્છા, શરીરની સ્થિતિ અને દેશકાળની હવા ઉપર ધ્યાન આપવું જોઇએ.

આહારનું પ્રમાણ ઘટે તો શરીર સૂક્ષ્ક થાય. તેમજ અકરાંતિયા વેડા કરવામાં આવે તો અજીર્ણાદિ ઉપદ્રવો લાગુ પડે. મતલબ કે પ્રકૃતિને માફક ખોરાક લેવો એજ ડહાપણ ભરેલું અને તંદુરસ્તી જાળવવાનું ઉમદા સાધન છે.

ખાધેલું પચાવવાને વાસ્તે જઠરને ચાર પાંચ કલાકનો વિરામ આપવો જોઇએ. તેમ કર્યા વગર ઉપરા ઉપરી ખાનારને આમવાત—મરડો અગર અતિસારાદિ વ્યાધિ લાગુ પડે છે.

કસરતથી ઉત્પન્ન થયેલો પરસેવો સમી જાય ત્યાં સુધી ખાવાને ઇચ્છા કરવી નહિ. નિદાન ૫ા કલાક વિસામો લેવો જોઇએ. દૂધ પણ તેટલો અવકાશ ગાળીને પીવું જોઇએ.

કસરત કરનારના ખોરાકમાં ચણાની દાળ વપરાય છે. તે દાળ છોડાં વગરની અને ૩-૪ કલાક પૂર્વે પલાળેલી હોવી જોઇએ. કેટલી દાળ પલાળવી ? તેનો અંદાજ પાચન શક્તિપર છે. બહુધા રૂ. ૦ા ભારથી આરંભ કરવો અને અચ્છેર સુધી ચઢવું. તંદુરસ્તી બગડે કે પાચન શક્તિ દબાયલી લાગે ત્યારે ઘટતો ફેરફાર કરવાને કાળજી ધરવી. ઉપર કહ્યું છે તેમ ૫ા કલાક વિરામ લીધા બાદ દાળ ખાવી અને દૂધ પીવું.

કસરત કોણે ન કરવી.

આરંભમાં સહેલી કસરતો હાથ ધરવી. એકદમ શક્તિ ઉપરાંત કસરત કરવાથી તથા ઓછી વત્તી કસરત કરવાથી શરીરની ખરાબી થાય છે માટે શારીર બળનો વિચાર કરીને નિયમિત કસરત કરવી.

શોકથી પીડાતા હો, ચિંતાતુર હો, કે મન અસ્થિર હોય તો કસરતશાળામાં પ્રવેશ કરશો નહિ.

સઘળી ઋતુઓમાં પોતાની શક્તિના અર્ધા ભાગ જેટલી કસરત કરવી. આ નિયમનું લક્ષણ એ છે કે **કૂખો, કપાળ અને ગરદનપર પરસેવાના જેબ છૂટે** તથા **શ્વાસોચ્છવાસ જોરભેર** ચાલે ત્યારે કસરત કરતા અટકી પડવું.

• કસરત કરતાં કરતાં છાતી ભીડાઈ જાય, બહુ હાંફી જવાય, પડખામાં પીડા થવા માંડે કે તેમ થશે એવી શંકા ઊઠે તેજ વખતે કસરત છોડી દઇને વિરામ લેવો.

કુદરતી હાજતો એટલે મળ મૂત્રાદિનો વેગ રોકીને કસરત કરવી નહિ. તેમજ ખાઇ ઊઠીને કે પ્રવાસમાંથી આવીને તૂર્ત કસરતશાળામાં દાખલ થવું નહિ.

અતિ શ્રમવાળી અંગ કસરતથી અશક્ત વિદ્યાર્થીઓએ દૂર રહેવું. જેમનું માથુ પ્રમાણમાં મોટું અને ભારે હોય, અને જેમનું મગજ સહેજસાજ મહેનતથી ગરમ થઈ મગજે લોહી ચડી આવતું હોય તેવા પુરૂષોએ **છેક સાદી કસરતજ** કરવી. જો તેવા મનુષ્યો વધારે પરિશ્રમવાળી કસરતમાં ઉતરશે તો તેમના જ્ઞાનતંતુ ઉપર વધારે દબાણ થશે અને તેમને **તંદ્રા નામે** વ્યાધિ લાગુ પડશે.

હૃદય રોગીએ, અજીર્ણ વિકારવાળાએ, ક્ષયના ભોકતાએ, લોહી ઉકાળાના દર્દીએ અને અંતરગળ કે સારંગ ગાંઠથી પીડાતા હોય તેમણે સદાએ કસરતનો અનાદર કરવો જોઇએ.

કસરતના ચાલુ કામે તૃષા લાગે તો દશેક મિનિટ વિરામ લઇને પાણી પીવું જોઇએ. તેમજ કસરત કરીને તૂર્ત નહાવાની ઇચ્છા ન કરવી. તેથી શર્દી કે ગરમી વધી પડવાનો તથા મોત નીપજવાનો ભય રહે છે. આ સિવાય કસરતબાજે શારીર શાસ્ત્ર પ્રમાણે વર્તન રાખવું અને બદપરેહજી ન કરવી. **દુર્બળ** અને રોગી મનુષ્યોને કસરત કરવાની ઇચ્છા હોય તો તેમણે કુશળ ડૉકટરની સલાહને અનુસરવું.

નહાવું.

વહાણામાં નહાઇને કસરતશામાં જવાય તો સારૂં કહેવાય. થંડા પાણીએ નહાવાની ટેવથી વધારે લાભ છે. ન બની શકે તેણે તો કુનકુના પાણીવડે નહાવું જોઇએ.

કસરત કરીને જ્યારે નહાવું હોય ત્યારે વચમાં ખાસ એકાદ કલાકનો આરામ લેવો અને શરીર સ્થિર થાય ત્યારે નહાવું. કસરત કરનારે શરીરને સ્વચ્છ રાખવાની અત્યંત આવશ્યકતા છે એમ ખાસ સમજવું જોઇએ

કસરત કરવાની વેળા.

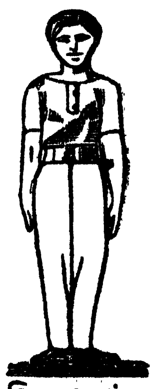
સવાર અને સાંજનો શીતળ સમય કસરત કરનારને માટે ઉત્તમ મનાયેલો છે. તેમાં શિયાળાનો અને વસંત ઋતુનો સમય વિશેષ ઉપયોગી કહેવાય છે. બાકીની ઋતુઓમાં સાધ્ય થયેલી કસરતો અનુભવવી. ચોમાસું કસરતને સારૂ અનુકૂળ ગણાય નહિ. કારણ એ મોસમની અંદર સહેજસાજ છોલાયલું કે વાગેલું હોય તે જલદીથી રૂઝાઇ શકતું નથી અને વધારે ઇજા કરનાર થઈ પડે છે માટે એ ઋતુમાં ઇજા થાય એવી કસરત કરવાને ના પાડવામાં આવે છે.

કલા ૧ લી સાધારણ બાબતો.

કસરત ૧ લી-ઊભા રહેવું.

સીધા ઊભા રહો—લંગોટ ભીડવો. ખભા અને શરીર આગલે પાસે ચોરસ રાખવું, હાથ બાજુઓમાં લટકતા મૂકવા, તેની આંગળીઓ સીધી લંબાવીને પરસ્પર અડકેલી રાખવી, છાતીને દબાણ કર્યા વગર આગળ પડતી લેવી જોઇએ, પગની એડીઓ એક લીટીમાં મળેલી રાખવી, ઘુંટણ કઠણ, પગના અંગુઠા બહાર પડતા (સીધી લીટીમાં ૪૫ અંશનો ખૂણો) શરીરનું વજન પગના આગલા ભાગ—પંજા-પર, માથું સીધું અને દૃષ્ટી સામેની દિશામાં લંબાવેલી રાખીને ઊભી લીટીમાં બરાબર ઊભા રહેવું.

સામાન્ય સ્થિતિ. ઉભા રહેવું.

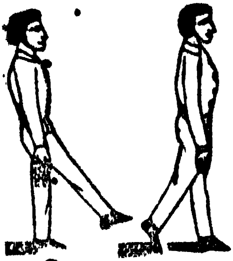


ચિત્ર ૧ લું.

કસરત ૨ જી-ચાલવું.

કસરત પહેલી પ્રમાણે ઊભા રહીને પ્રથમ જમણો પગ ઉપાડીને એક ગજ આગળ મૂકો, પછી ડાબો પગ ઉપાડો અને તેને જમણા પગથી આગળ એક ગજ દૂર મૂકો. એ પ્રમાણે કસરતશાળાના આ છેડાથી પેલા છેડા સુધી ચાલો. (જુઓ પાછળ ચિત્ર ૨ જું)

ચાલવું.



ચિત્ર ૨ જું.

કસરત કરવામાં આ પ્રમાણે ચાલવું એમ નહિ, પણ જ્યારે જ્યારે ચાલવા માંડો ત્યારે ત્યારે પાસ પાસે પગલાં ભરીને ચાલવાની ટેવ રાખશો નહિ. હમેશાં ભરી શકાય તેટલાં લાંબાં પગલાં ભરીને ચાલવું જોઇએ. વધારે જણની સાથે ચાલવું હોય ત્યારે પણ બધાના પગ એક સરખા અંતરે એકજ રીતે મૂકવાની તથા ઉપાડવાની કાળજી રાખવી. આરંભ કાળમાં આ કસરત જરા અગવડ ભરેલી લાગશે પણ મહાવરો પડેથી ઘણી સહેલી થઈ પડશે.

કસરત ૩ જી—દોડવું.

દોડવાની ક્રિયા—એ ઊંચા પ્રકારનો એક જાતનો વ્યાયામ છે. તે વડે શરીરના સઘળા અવયવોની હીલચાલ થાય છે, લોહી ત્વરાથી ફરે છે, પરસ્વેદ છૂટે છે, અને સુસ્તાઇ મટીને જાગૃત પ્રાપ્ત થાય છે.

બાળકો કુદરતી રીતે ઘુંટણીએ પડતાં શીખ્યા પછી આ કસરતનો લાભ લે છે. ચતુર શિક્ષકો બાળકોની સુસ્તાઈ ઉરાડવામાં આ કસરતનો ઉપયોગ કરે છે. બાળકોની વય અને શક્તિ ઉપર ધ્યાન આપીને દોડવાનું અંતર મુકરર કરવું જોઇએ. **સરત**દોડ અને લશ્કરી કવાયત વિષે આગળ વિવેચન છે.

દોડવું, તેના ત્રણ પ્રકાર કહી શકાય. ધીમેથી દોડવું, મધ્યમપણે દોડવું અને ઉતાવળે દોડવું; (જુઓ ચિત્ર ૩, ૪, ૫.)

ધીમે દોડવું.



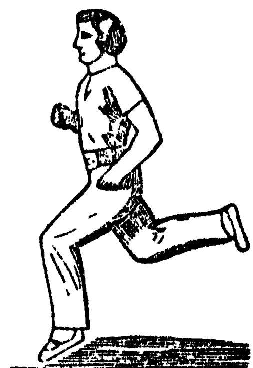
ચિત્ર ૩ જું.

મધ્યમપણે દોડવું.



ચિત્ર ૪ થું.

ઉતાવળે દોડવું.



ચિત્ર ૫ મું.

એકદમ બહુ ઉતાવળા વેગે દોડવા જઇએ તો અશક્તિ પ્રાપ્ત થાય, અને તદન ધીમે ધીમે દોડયાં કરીએ તો પગના થાપા ભરાઈ જાય; માટે દોડવાનો વેગ ચઢતા ક્રમે વધારવામાં ફાયદો છે. શક્તિ ઉપરાંત દોડવું નહિ. જો દોડવામાં આવશે તો શરીરને હાની પહોંચશે.

જ્યારે શ્વાસોચ્છવાસ સપાટાબંધ ચાલવા માંડે એટલે વધી જાય, પરસેવાના જોષ છૂટે, અને થાકની અસર જણાય ત્યારે શક્તિની મર્યાદા આવી રહી છે, એવું માનવું અને દોડવાનું બંધ કરવું.

દોડવાની રીત—સીધી લીટીમાં ટટાર ઊભા રહેવું. મૂઠીઓ વાળવી, હાથ કોણીમાંથી ઊંચા ચઢાવી કમ્મરપર લાવીને આગળ ધરવા. દોડતી વખતે ચાલાકીથી પગને વારા ફરતી આગળ વધારવો, તે જેમ આગળ વધે તેમ તેના પર શરીરનું વજન નાખ્યા કરવું અને હાથને ઘડિયાળના લોલકની પેઠે સામેની દિશામાં ગતિમાન રાખવો.

દોડવામાં સંજ્ઞાનો ઉપયોગ.

(૧) **ઊભા રહો**—સીધી લીટીમાં ઊભા રહેવું.

(૨) **તૈયાર**—દોડવાને માટે તૈયાર થવું.

(૩) **દોડો**—દોડવું. શાળામાં જથા બાંધીને દોડાવવું હોય ત્યારે આ સંજ્ઞા ઉપયોગમાં લઈ શકાય. ચુપકીથી કામ લેવાનું હોય તો ૩ ની સંજ્ઞા વખતે તાલીનો ઉપયોગ કરવો.

કસરત ૪ થી કૂદવું.

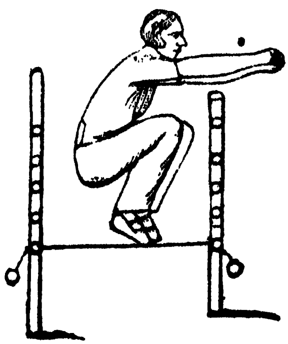
કૂદવાના અભ્યાસથી કમ્મર, પગના નળા અને પીંડીઓ સબળ થાય તથા ધારણા શક્તિ કેળવાય. કૂદતી વખતે બંને હાથ જરા ઊંચા કરી બંને ઘુંટણ આગલી તરફ વાંકાં રાખી માથું અને છાતી જરા નમાવીને એકી વખતે એકદમ આખું શરીર ઊંચું ઉછાળવું પડે છે. સાધારણ રીતે કૂદવાના ચાર પ્રકાર ગણાય. જેમકે **કૂદીને ઉપર ચઢવું. ભૂસકો મારવો,** પરિસર એટલે **ફરતું અથવા સર્વ તરફ કૂદવું અને મિશ્ર કૂદવું.**

કૂદકો મારીને ઉપર જવું તેને ઊંચે કૂદવું કહે છે, કૂદકો મારીને નીચે પડવાની ક્રિયાને ભૂસકો મારવો કહે છે, નહિ ઊંચી કે નહિ નીચી પણ સપાટ જમીનપર કૂદીને એક ઠેકાણેથી બીજે ઠેકાણે કૂદી

પડવું તેને પરિસર કે લાંબુ કૂદવું કહે છે; (એની અંદર પટ ઓળંગવાનો તથા બાજુભેર કૂદવાનો સમાસ થઈ શકે;) અને કૂદકો મારીને ભીંત અથવા બીજા કોઇ પ્રકારના અંતરાયને ઓળંગી જઇને પેલી બાજુએ પડવું તેને મિશ્ર કૂદવું કહે છે, કેમકે એવા પ્રસંગે ઊંચુ અને પહોળું કૂદવાનું હોય છે. એ ચારે પ્રકારની કસરત ત્રણ રીતે કરવામાં આવે છે જેને સામી બાજુએ કૂદવું, પાછલી તરફ કૂદવું અને બાજુભેર કૂદવું કહે છે.

'**વેંત કૂદામણી**' એ, આ કસરતનો પ્રવેશક દાવ છે એમ કહી શકાય. કસરતશાળાની અંદર પણ એવીજ ઢબે કામ લેવામાં આવે છે. એને સારૂ જે યંત્ર વાપરવામાં આવે છે તે બહુ સાધારણ છે. આ પાસેનું ચિત્ર છે તે તેનુંજ છે. પાંચ છ હાથ લાંબી લાકડીઓ અથવા લાકડાની જાડી ચીપો પરસ્પર ત્રણ ચાર હાથને અંતરે સીધી લીટીમાં જમીનમાં દાટવી; તે એવી રીતે કે એ એક હાથ જેટલી જમીનની અંદર રહે, અને ત્રણ ચાર હાથ જેટલો ભાગ ઉપર ખુલ્લો રહે. પછી ઉપર રહેલા ભાગમાં જમીનથી અર્ધા હાથ જેટલી ઊંચાઇએ આંગળી જેવી જાડી દોરી સહેલાઇથી અંદર જાય તેવાં કાણાં પાડવાં અને તે કાંણાથી ઉપલી ગમ ચાર ચાર આંગળને અંતરે બની શકે એટલા છેદ પાડવા. પછી જમીન તરફના પહેલા છેદમાં નેતરની સોટી કે દોરી ઘાલીને તે દોરીના બંને છેડાએ વજનને માટે અકેક નાનો પથ્થર અથવા લાકડાનાં ગચીઆં બાંધી ઝૂલતાં રાખવાં. એ વજન બહુ ભારે નહિ પણ સાધારણ જોઇએ. કેમકે કસરત કરનારનો પગ કૂદતી વખતે જો એ દોરીને લાગે તો તરત દોરી ઢીલી પડી જાય એવો હલકો જોઇએ. દોરી રાખવી તેના કરતાં' *નેતરની

ઊંચું કૂદવું.



ચિત્ર ૬ ઠું.

*કેટલેક ઠેકાણે કાણાં નહિ પાડતાં ઊભી લાકડીઓને ખીલીઓ

પાતળી સોટી આડી ઘાલવી તે વધારે ઠીક કહેવાય. જેમ જેમ વધારે ઊંચે કૂદવાનો મહાવરો પડે તેમ તેમ સોટીને ઊંચા ભાગપર ચઢાવવી અને કૂદવાનો અભ્યાસ વધારવો.

સોટીને ધક્કો આપ્યા વગર જે ઈસમ કૂદી જાય તે દાવ જીત્યો કહેવાય. પાસે ઊભા રહીને કૂદી શકાતું ન હોય તો દસ વીસ હાથ દૂર ખસી જવું અને ત્યાંથી દોટ મૂકી યંત્ર નજીક આવતાં જોરભેર બંને પગ ઉઠાવી કૂદકો મારીને આગળ પડવું. બંને પગ સાથે ઉપાડવા, ભેગા રાખવા અને સાથે જમીનપર નાંખવા. સોટી દોરી કે ખપાટને પગ લાગે તો તે દાવ ફરીથી રમવો જોઇએ.

કસરત ૫ મી. સામેની બાજુએ ઊંચે કૂદવું.



ચત્ર ૭ મું.

તૈયાર—યંત્રની નજીકમાં ઊભા રહો. પગ પાસ પાસે રાખો

સામેની બાજુએ કૂદો—બંને હાથ ઊંચા ચઢાવી ઢીંચણમાંથી જરાક વળો અને માથું તથા છાતી આગલી તરફ ઝોકાવી શરીરને એકદમ ઉપડવાની ગતિમાં મૂકો.

બીજીવાર—સોટીને ચઢતા છેદમાં મૂકતા રહીને આગલી તરફ કૂદો. સોટી પડી જાય નહિ અને પગ છૂટા પડે નહિ તેવી કાળજી રાખો.

કસરત ૬ ઠી. ડાબી બાજુએ ઊંચું કૂદવું.

દોરી કે સોટીને ડાબી બાજુએ રાખીને તેનાથી ચાર છ આંગળ દૂર ઊભા રહો. પછી બંને પગ અડોઅડ રાખીને એકદમ કૂદકો મારી સોટીને ઓળંગી જઈ પેલી તરફ પડો. છ વાર કરો. એ રીતે જમણી બાજુએ પણ કૂદો.

જડે છે અને વાંસની ખપાટને તેની વચમાં ગોઠવે છે. દોરીને મજબુત બાંધી લેવામાં જોખમ છે. કારણ કસરત કરનારનો પગ તેમાં ભરાય તો તે ઊંધો પડી જાય, અને પીડા પામે; માટે બે જણ એક બાજુએ દોરી ઝાલી રાખે તે વધારે સારૂં છે. એટલા માટે કે ઉપર જેવો પ્રસંગ આવે ત્યારે તેઓ દોરી છોડી દે અથવા ઢીલી મૂકે જેથી અકસ્માત અટકે.

કસરત ૭ મી. પાછલી તરફ ઊંચું કૂદવું.

દોરી કે સોટી પાછળ રાખીને સીધા ઊભા રહો. બંને પગની પાનીઓ દોરીથી ચાર છ આંગળ છેટે રાખો. પછી બંને પગે એકદમ કૂદકો મારીને દોરી ઓળંગી જાઓ. છ વાર કરો. પાછલા ત્રણ પ્રકાર કરતાં આ કૃતિ અઘરી છે માટે કૂદવામાં સાવધ રહેવું.

કસરત ૮ મી. ભૂસકો મારવો.

એક બેન્ચપર સ્ટૂલ મૂકી તેનાપર ચઢો પછી ત્યાંથી કૂદકો મારી નીચે પડો. આ રીતે કૂદવામાં પણ બાજુભેર અને પાછળ ભૂસકો મારવાની ક્રિયા થઈ શકે છે. જેમ જેમ મહાવરો વધતો જશે તેમ તેમ વધારે ઊંચેથી કૂદી પડાશે. અને તેનો સારી પેઠે અભ્યાસ થયા કેડે એક માળની મેડીએથી ભૂસકો મારી નીચે પડો તોપણ કંઈ દુઃખ નહિ થાય. પરંતુ એમ કૂદવાની જગા ખૂબ પોચી અથવા રેત ભરેલી હોવી જોઇએ. કૂદકો મારી નીચે પડતાં બંને પગ એકે વખતે એકજ ઠેકાણે પડવા જોઇએ જો આગળ પાછળ પડશે તો વેદના થવાનો તથા આખા શરીરને ધક્કો લાગવાનો સંભવ છે.

આ જાતની કસરતને સારૂ તરતાં આવડતું હોય તો તળાવ જેવી જગો વધારે અનુકુળ કહેવાય.

કસરત ૯ મી. લાંબું કૂદવું.

તૈયાર—બંને પગ અડોઅડ રાખી ઊભા રહો, હાથ બાજુઓમાં લટકતા રાખો.

સાધન—પગની સામે ડાબી તરફથી જમણી તરફ એક આડી સીધી લીટી દોરો. તે લીટીના સામે એક હાથને અંતરે સમાન્તર બીજી લીટી દોરો. અથવા તો તે એક જગોપર ધૂળની ઢગલી કરો.

કૂદો અથવા ફાળ ભરો—પછી બંને પગ અડોઅડ રાખીને એકદમ કૂદકો મારી મુકરર કરેલું અંતર ઓળંગી જાઓ.

એ પ્રમાણે છવાર આગલી તરફથી અને પાછલી તરફથી ઓળંગી જાઓ. પહેલું અંતર બરાબર કૂદી શકાય એટલે બીજી વારે તેમાં વધારો કરવો, એમ મહાવરો રાખ્યાથી રહેતે રહેતે ૭–૮ હાથ જેટલું લાંબું અંતર એકીવારે ઓળંગી શકાશે.

જો પાસે ઊભા રહીને એકદમ કૂદી જવાને ફાવતું ન હોય તો મુકરર જગોથી દસ વીસ હાથ પાછા હઠો અને ત્યાંથી દોટ મૂકી પહેલી નિશાનીપર આવતાં એકદમ બંને પગ સાથે ઉઠાવી કૂદો અને ધારેલી જગોપર પડો.

બેઉ પગ સાથે રાખીને નિયમિત જગોની અંદર નહિ પડનાર દાવ જીત્યો છે એમ ગણાય નહિ માટે કૂદતાં અને નીચે પડતાં પગ સાથે રાખો તથા જગોનું મુકરરપણું લક્ષમાં રાખી ફાળ ભરો.

કસરત ૧૦ મી-પોતે પકડેલી લાકડી ઓળંગવી.

એક હાથ લાંબી લાકડીને તેના બે છેડા આગળથી મજબુત પકડો. પછી કૂદકો મારી ઉપડતાની સાથે પગ વાળી લો અને તરતજ હાથ નીચા નમાવી લાકડી ઓળંગી જાઓ. પછી તેજ સ્થિતિમાં એટલે અવળે મોઢે કાયમ રહી કૂદો અને તરતજ પગ વાળી લઈ હાથ નમાવી પહેલાંની જગોપર આવી સ્થિર થાઓ.

કસરત ૧૧ મી-પગવડે પગને ઓળંગવો.

જમણા પગને સામી બાજૂએ ધરીને મરડો, ડાબા પગવડે પગને હાથ વડે તેનો અંગુઠો પકડો (જુઓ ચિત્ર.) અને ઓળંગવો. ડાબા પગના ઢીંચણ સુધી જમણા પગનું તળીયું આવે તે પ્રમાણે નીચા નમો. પછી કૂદકો મારી ડાબા પગને ઉઠાવીને વાળો અને જમણા પગની ઉપરથી કૂદાવી લઈ આગળ લાવો. હવે ફરીથી કૂદીને ડાબા પગને પ્રથમની સ્થિતિમાં મૂકો. દર વખતે સરત રાખવી કે પકડેલો અંગુઠો છૂટી જાય નહિ. જ્યારે જ્યારે છૂટી જાય ત્યારે ત્યારે દાવ ફરીથી કરવો.



વળી એથી ઉલટી રીતે પગને ઓળંગવાની કસરત કરો. ચિત્ર ૮ મું.

કસરત ૧૨ મી-દેડકાંની ચાલ.

ઊભા પગે અધર બેસો, હાથને કોણીઓમાંથી વાળી પડખામાં રાખો. પછી જરાક ઉંચા થઈ જોરભેર કૂદકો મારો અને બેઉ પગને સાથે ઉપાડી આગલી તરફ પડો. વળી તરતજ કૂદીને આગળ વધો. મતલબ કે દેડકાં જેમ કૂદી કૂદીને આગળ વધે છે તેમ સપાટાબંધ ચાલવા માંડો.

કસરત ૧૩ મી–અંગુઠા પકડી લીટી ઓળંગવી.

જમીન ઉપર આડી લીટી દોરો, અગર પાતળી સોટી કે દોરી મૂકો. તેની એક તરફ પંડે ઊભા રહો. પછી ત્યાં આગળ કેડમાંથી નીચા વળી હાથવડે પગના અંગુઠા પકડી જુક્તિબંધ કૂદકો મારો, અને આડે રહેલી વસ્તુને ઓળંગી જાઓ. કૂદીને ઓળંગતાં અંગુઠા છોડી દેવા નહિ. ક્રિયા કરતી વખતે શરીરનું તાલ બરાબર સંભાળવું નહિ તો ગબડી પડાશે.

કસરત ૧૪ મી–આંગળીઓના બંધનમાંથી કૂદવું.



ચિત્ર ૯ મું.

સીધા ઊભા રહીને હાથની આંગળીઓ પરસ્પર મેળવી દો, પછી એ રીતે સાંકળેલા હાથ ઢીંચણથ નીચે જઈ શકે તે પ્રમાણે નીચા નમો, અને કૂદકો મારીને બંને પગ એકદમ બહાર લાવી ઊભા રહો. આ પ્રમાણે થવાથી સાંકળેલા હાથ પાછળ જાય છે માટે તેમને સાંકળેલી સ્થિતિમાં કાયમ રાખ પાછળથી ઉલટાવી માથા ઉપર ચઢાવીને આગળ લાવો અને પ્રથમની સ્થિતિમાં આવો.

કસરત ૧૫ મી–થાંભલો ઓળંગવો.

સાધન—કસરત કરનારના માથા બરોબર થાંભલો ઊંચો જોઇએ.

૧ લી કૃતિ.

થાંભલાની ટોચે હાથ મૂકીને ઊભા રહો–પગ પહોળા રાખો, પછી કૂદો. ઉછળીને ટોચે પહોંચતાં હાથની આસપાસ પગ આવે કે તરતજ થાંભલાપર રાખેલા હાથને ઉઠાવી લો અને સામેની બાજૂએ કૂદી પડો.

૨ જી કૃતિ.

થાંભલાની ટોચે બંને હાથ મૂકી ઊભા રહીને જોરભેર કૂદકો મારો, પછી ઉપડતી વખતે બેઉ પગ સંકોચીને વાળી લો, અને ટોચ ઉપર પહોચતાની સાથેજ બંને હાથની વચમાં થઇને પગને બહાર કાઢતાં થાંભલાપરથી હાથ ઉઠાવી લઇને કૂદી પડો.

૩ જી કૃતિ–ટેકા વડે કૂદવું.

જે વસ્તુને ઓળંગવાની હોય તેનાથી ૨૦ કે ૨૫ હાથને અંતરે જઈ બે હાથ પહોળા કરી વાંસને પકડી ઊભા રહો. પછી ત્યાંથ દોડતા આવો અને અંતરાયની નજીક થાઓ એટલે ચટ દઇને બાજૂ ભેર મરડાઇ, વાંસનો નીચલો છેડો જમીનપર ટેકવી જોરભર કૂદકો

મારો, પછી ઉંચે પહોચતાની સાથે વાંસને ધક્કો આપી છોડી દેતાં અંતરાયને ઓળંગી સામેની બાજૂએ બરછી માફક પડો.

વાંસનો પાછલો ભાગ ટેકાની દિશામાં રાખવો જોઇએ કેમકે ટોચવાળો ભાગ બોજો ખમી શકે એવો કઠણ હોતો નથી.

કસરત ૧૬ મી-વર્તુલમાંથી કૂદવું.

સાધન નેતરની સોટીને વાળી તેનાં મોઢાં મેળવી કડા જેવો આકાર કરવો અને એક જણે હાથ લંબાવીને વર્તુલને ધરી રાખવું. પછી કસરત કરનારે ૨૦ કે ૨૫ હાથ દૂરથી દોડતા આવી વર્તુળની નજીક પહોચતાં કૂદકો મારવો, અને ઉછળતાની સાથે માથા ભણીથી નમી શરીરને લંબ રૂપે કરી હાથને બંને પડખે રાખી વર્તુળમાંથી નીકળીને સામેની દિશામાં ઊભા પડવું.

કસરત ૧૭ મી-સામી બાજુએ મિશ્ર કૂદવું.

તૈયાર બંને પગ પાસ પાસે અને હાથ પડખામાં લટકતા.

સાધન—એક બેન્ચ સામેની બાજુએ આડું મૂકવું.

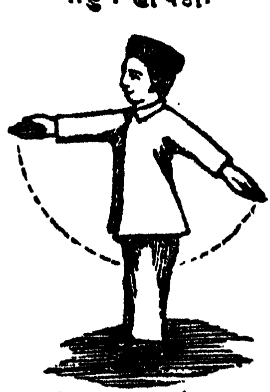
કૂદો—બંને પગ અડોઅડ રાખીને એકદમ કૂદકો મારીને બેન્ચ ઓળંગી જાઓ. ૭ વાર કરો. એ કૃતિ બરાબર થઈ શકે એટલે બાજુબેર, અને પાછલી તરફ બેન્ચ મૂકી કૂદવાની કસરત કરો. બેન્ચ ઓળંગવાનું કામ પાર પડે એટલે કોચ કૂદી જવાનો યત્ન કરો. તે પછી ટેબલ એમ ચઢતા દરજ્જે કૂદવાની શક્તિ મેળવો.

કલા ૨ જી-કેટલાક અવયવોને કસરત.

કસરત ૧૮ મી—આગળ પાછળ બાહુ હીંચોળવા.

(૧) જમણો હાથ આગળ અને ડાબો હાથ પાછળ ઝુલાવો—જમણા બાહુને આગલી તરફ અને ડાબા બાહુને પાછલી તરફ એકજ વખતે હીંચકો ખવડાવો. આગલો હાથ સામેની દિશામાં ખભા બરાબર ઊંચો ચડે અને પાછળ ગયેલો હાથ કેડ બરાબર અધર રહે. બાહુ સીધા અને અક્કડ રાખો. પગ સ્થિર રાખીને ધડને કમ્મરપર બાજુબેર મરડી નજર ત્રાંસી કર્યાં કરો. છાતી ચોડી અને શરીર ઉભી સ્થિતિમાં કાયમ કરો.

બાહુને હીંચકા.



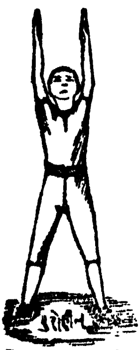
ચિત્ર ૧૦ મું

(૨) ફેરફાર—આગલો હાથ પાછળ અને પાછલો હાથ આગળ આવે તેમ કરો. ચાલાકીથી બંને હાથને ઝોલા ખવડાવો. **આઠવારકરો**

કસરત ૧૯ મી બેઉ હાથવડે પગનો સ્પર્શ.

તૈયાર—સીધા ઊભા રહો.

બાહુ ઊંચા પગ ખુલ્લા.

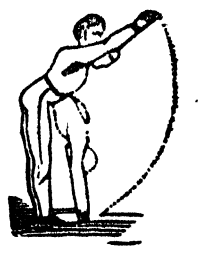


ચિત્ર ૧૧ મું.

(૧) બાહુ માથાપર ઊંચા—બાહુ માથાપર ઊંચા કરો, તેની સાથે જમણો પગ બાજુભેર ખસેડી બંનેના અંગુઠા એક સીધી લીટીપર રાખો, હાથની આંગળીઓથી માથા સુધીનું આખું શરીર એક સીધી લીટીમાં લો. પગની પાટલીઓ જમીનપર સપટ રાખીને બની શકે તેટલું શરીર ઊંચું ચઢાવો અને બાહુને ખભાની સાથે સમાન્તર સીધી લીટીમાં રાખો. તેનાં આંગળાં સીધાં લંબાવો અને માથું બેઉ બાહુની વચમાં પાછળ પડતું લો.

(૨) પગનો સ્પર્શ—બેઉ હાથના અંગુઠા પરસ્પર અડકાડો, પછી કમ્મરથી ઉપલ્યા ભાગને આગલી તરફ ધીમે ધીમે નમાવો અને હાથનાં ટેરવાં વડે પગના અંગુઠાનો સ્પર્શ કરો. બંને પગ સરળ ભાવે સીધા રાખો. તેને કોઇપણ બાજુએ વાંકા રાખવા નહિ. પીઠનો ભાગ બની શકે તેટલો ઊંચો ચઢાવી બાહ્યગોળ બનાવો.

પગનો સ્પર્શ.



ચિત્ર ૧૨ મું.

(૧) બાહુ માથાપર—પગની સ્થિતિ બદલ્યા વગર ધડને ધીમેથી સીધું કરો. બની શકે તેટલીવાર કરો.

કસરત ૨૦ મી. સૂતેલાં બેઠા થવું.

કૃતિ અ.

(૧) સૂઇ જાઓ—ભોંયપર ચતા સૂઈ જવું. બંને હાથ આ-

કાશગમ ખભાની હારમાં ઊંચા કરવા. શરીર સીધું જમીનપર લંબાવેલું રાખવું.

(૨) બેઠા થાઓ—કેડથી નીચેનો ભાગ જમીન સાથે સપટ રાખીને ઉપલો ભાગ કઠણ કરી ધીમે ધીમે ઊંચો કરો અને બેઠા થાઓ. તે વખતે પગને જરાએ ખસેડવા નહિ તથા હાથની મદદ લેવી નહિ. બની શકે તેટલીવાર કરો.

કૃતિ ૨.

(૧) સૂઈ જાઓ—જમીનપર સૂઈ જવું, હાથ સીધી લીટીમાં જમીનપર પાસામાં લંબાવેલા રાખવા. હાથેલીઓ ચતી કરવી; અને આંગળાં સીધાં લંબાવવાં.

(૨) બેઠા થાઓ—પગને સીધી લીટીમાં સ્થિર રાખીને ધીમેથી બેઠા થાઓ. તે વખત હાથની મદદ બીલકુલ લેવી નહિ. બની શકે તેટલીવાર કરો.

કસરત ૨૧ મી-પાનીવડે પૂઠનો સ્પર્શ.

તૈયાર—પગ પાસ પાસે રાખીને ઊભા રહો.

પાનીવડે પૂઠ નો સ્પર્શ.



ચિત્ર ૧૩ મું.

(૧) જમણી પાનીવડે પૂઠનો સ્પર્શ—જમણો પગ ઉઠાવી પાછલી બાજુએ ઘુંટણમાંથી વાળો અને તેની પાની કૂલાને અડકાડો. ઢીંચણથી માથા સુધીનું શરીર એક સીધી લીટીમાં રાખો.

(૨) ફેરફાર—જમણો પગ જમીનપર ગોઠવી ચાલાકીથી ડાબા પગને વાળી તેની પાનીવડે પૂઠનો સ્પર્શ કરો.

સ્થિર—પગ નીચો ઉતારો. **દસવાર કરો.**

કૃતિ ૨ જી.

કૂદો પગ વાળો અને એકી વખતે પૂઠને બેઉ પાનીઓ અડકાડો.

કસરત ૨૨ મી ઢીંચણવડે છાતીનો સ્પર્શ.

તૈયાર—ઉપર પ્રમાણે.

(૧) જમણા ઘુંટણવડે છાતીનો સ્પર્શ— જમણો પગ સંકોચોને તેનો ઘુંટણ છાતી સુધી લાવો. ડાબો પગ જમીનપર સપટ રાખો અને તેના ઉપર શરીરનું વજન મૂકી સીધા ઊભા રહો.

ઘુંટણવડે છાતી નો સ્પર્શ.



ચિત્ર ૧૪ મું

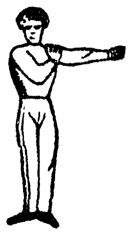
ફેરફાર—જમણો પગ નીચો ઉતારો અને ચપળતાથી ડાબો પગ ઉપાડી છાતીનો સ્પર્શ કરો.

સ્થિર-બંધ રહો. દસવાર કરો.

કલા ૫ મી, મૂઠીઓ ફેંકવી

કસરત ૨૩ મી. પડખે મૂઠી ફેંકવી.

બાજુભેર મૂઠી ફેંકવી.



ચિત્ર ૧૫ મું.

તૈયાર—ચિત્ર ૧ લા પ્રમાણે ઊભા રહેવું.

(૧) ડાબી મૂઠી ફેંકો—જમણી મૂઠી ડાબા ખભા પાસે લેઈ જાઓ, તેજ વખતે ડાબી મૂઠીને જોરભેર તેની પોતાની બાજુની બહાર ફેંકો. (જુઓ ચિત્ર મું.) શરીરે ટટાર રહેવું.

(૨) ફેરફાર—ડાબી મૂઠીને જમણા ખભા પર લાવો, તેની સાથે જમણી મૂઠીને બહારની બાજુએ સપાટાબંધ ફેંકો. દરેક વખતે હાથ ખભાની હારમાં રાખો. બની શકે તેટલીવાર કરો.

કસરત ૨૪ મી-આગલી તરફ મૂઠી ફેંકવી.

તૈયાર—પગ ખુલ્લા—મૂઠીઓ વાળવી.

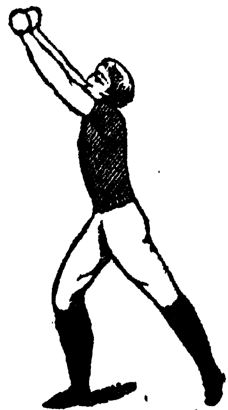
(૧) જમણી મૂઠી ફેંકો—જમણો હાથ સંકોચી તેની મૂઠી બગલ સુધી ઊંચી ચઢાવો પછી બાજુભેર મરડાઇને તે મૂઠી આગલી તરફ ફેંકો, જાણે સામા માણુસને હુંસો લગાવવો હોય તેમ જોરભેર ફેંકો. બાહુ સંપૂર્ણ લંબાવી ખભાની હારમાં રાખો.

(૨) ફેરફાર—જમણી મૂઠીને પાછી ખેંચો તેની સાથે ડાબી બાજુએ મરડાઇને તે મૂઠી વડે હુંસો લગાવો. બની શકે તેટલીવાર કરો. શરીર જોમદાર રાખો.

કસરત ૨૫ મી-ઉપલીગમ મૂઠીઓ ફેંકો.

તૈયાર—જમણો પગ બે હાથ આગળ, મૂઠીઓ વાળો અને તેને ખભાપર નમાવો. બાહાવડાં પાસામાં સીધાં રાખો.

ઉપલી ગમ મૂઠી ફેંકવી



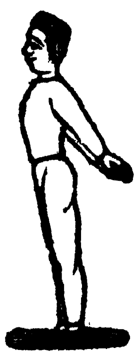
ચિત્ર ૧૯ મું.

(૧) મૂઠીઓ ઉપલી ગમ ફેંકો—સપાટાબંધ મૂઠીઓ ઉપલી ગમ ફેંકી બાહુ ઊંચા કરો. માથાપર ઝઝુમતા કોઈ દુશ્મનને મારવાનો ઇરાદો હોય તેમ ધારીને જુસ્સાભેર મૂઠીઓ ઉપર ચઢાવો. બેઉ હાથ ખભાની સાથે સમાન્તર સીધી લીટીમાં રાખવા. આગલો પગ કાટખૂણે, અને પાછલો પગ આંગળીનાં ટેરવાં પર ટેકવેલો રાખવો. શરીર બની શકે તેટલું ઊંચું ચઢાવવું, માથું પાછળ પડતું લઈ નજર ઊંચે ફેરવવી, તથા શ્વાસ ઉંડાણમાં રાખવો.

તૈયાર-ચાલાકીથી મૂઠીઓ સંકોચીને ઉભા રહેવું. બની શકે તેટલી વાર કરવું.

કસરત ૨૬ મી-પીઠે હાથ જોડવા.

બાહુ પાછળ ત્રાંસા.
૧ લી સ્થિતિ.



ચિત્ર ૧૭ મું.

તૈયાર—ચિત્ર ૧ લા પ્રમાણે સીધા ઉભા રહો.

(૧) બાહુ પાછલી તરફ ત્રાંસા—બંને બાહુને મ્હો સામે લંબાવી ખભાની હારમાં રાખો. પછી નીચેની બાજુએ ઝોલો ખવડાવી પાછલી તરફ લઇ ત્રાંસા રાખો. ખભા સ્થિર, બાજુઓમાં નમતા અને પાછલે પાસે દબાતા રહેવા જોઇએ. હાથ કોણીમાંથી સીધા કરેલા, છાતી આગળ ખેંચેલી અને માથું સીધું રાખેલું જોઇએ.

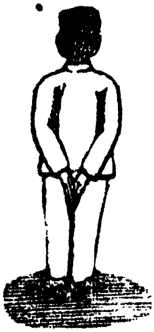
(૨) **પીઠ હાથ જોડા**—હાથને પાછલી તરફ માંહેલે ગાળે નમાવી કમ્મરપર લો અને બેઉ હાથેલીઓ ભેગી કરો. તે વખતે બહાવડાં કઠણ અને છાતી ચોડી રાખવી.

પીઠ હાથ જોડવા ૩જી સ્થિતિ



ચિત્ર ૧૯ મું.

પીઠ હાથ ૨જી સ્થિતિ.



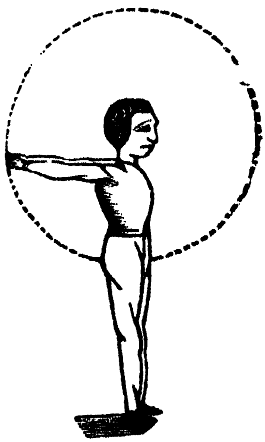
ચિત્ર ૧૮ મું

(૩) આંગળીનાં ટેરવાં ઉપલી ગમ—ગરદન તરફ ફેરવો-જોડેલા હાથ કાયમ રાખીને તેને માંહેલી ગમથી ઉથલાવો એટલે કાંડા નીચે આવે અને આંગળીનાં ટેરવાં ઉપલી ગમ જાય. પછી તે સંપુટને બરડાની કરોડપર રાખીને ધીમે ધીમે બની શકે તેટલાં ઉપલાણે ચઢાવો.

તૈયાર-ઉલટી રીતે વર્ત્તીને પ્રથમની સ્થિતિ ધારણ કરો. બની શકે તેટલી વાર કરો.

કસરત ૨૭ મી. હાથ ઘુમાવવા.

હાથ ઘુમેડવા.



ચિત્ર ૨૦ મું.

(૧) **હાથ પસારો**—બરાબર સીધા ઊભા રહો, મૂઠીઓ વાળો અને હાથને બાજુની બહાર પસારો.

(૨) **હાથ ઘુમેડો**—વર્તુળાકારે ફેરવો—સરળ ભાવે હાથ રાખીને ધીમે ધીમે એકી વખતે માથાપર લઈ જઈ ઊંચા કરો, પછી તે હાથને સમાન રાખીને જોરભેર સામેથી નીચા કરી અસલ સ્થિતિમાં મૂકો. બંને હાથ પરસ્પર સરખા અંતરે રાખવાને કાળજી કરવી. (૩) **ફરી**—ફરીથી ફેરવીને પાછળથી માથાપર થઈ પ્રથમની સ્થિતિમાં લાવો.

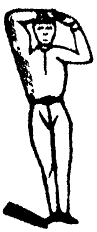
કૃતિ ૨ જી.

ઉપરથી ઉલટી રીતે ફેરવો એટલે સામેની બાજુએથી ઘુમેડીને પાછળ થઈ અસલ જગોપર લાવો એમ કરવામાં પ્રથમ હાથને પાછળ

નીચા નમાવીને પછી આગલી તરફથી ઉપરની બાજુએ ચઢાવી અસલ સ્થિતિમાં લાવવા. આ કસરતથી બાહુ સબળ થાય છે, અને ખભાના સાંધા, તથા કેડના સ્નાયુઓ કસાય છે.

ક. ૨૮ મી. આંગળીઓની આંટીવડે કટીનો સ્પર્શ કરવો.

આંગળીઓની આંટી



ચિત્ર ૨૧મું

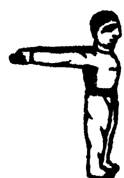
(૧) **તર્જની આંગળીની આંટી પાડો**-બંને હાથને છાતી આગળ લાવી તર્જની આંગળીની અરસપર આંટી પાડો.

(૨) **કટી સ્પર્શ**—બંને હાથ ઊંચા કરી માથાપર લઈ જાઓ, પછી આંટીને પાસાભેર ઝૂકાવી પાછળ લો અને ક્રમેક્રમે નમતા રહી આંટી વડે કેડનો સ્પર્શ કરો.

(૩) **આંટી આગળ**—આંટીને ઉલટાવી માથાપર લાવીને આગલી તરફ અસલ માફક રાખો.

કસરત ૨૯ મી. પાછળ હાથ મેળવવા.

પાછળ હાથ મેળવવા.



ચિત્ર ૨૨ મું.

તૈયાર—ચિત્ર ૧ લા પ્રમાણે ઊભા રહેવું.

૧ **હાથ આગલી તરફ મેળવો**—બેઉ હાથને સામેની દિશામાં લંબાવી હાથેલીઓ ભેગી કરો. બાહુ ખભાની હારમાં ઊંચા લો.

૨ **હાથ પીઠે મેળવો**—નં. ૧ ની સ્થિતિમાંથી બાહુને એકદમ છૂટા કરી પાછળ ફેંકો અને ખભાની સાથે સરળ ભાવે રાખી બેઉ હાથેલીઓ ભેગી કરો.

બની શકે તેટલીવાર આગળ અને પાછળ હાથ મેળવો. આ કસરત જોકે અઘરી છે ખરી, પરંતુ પ્રયત્ન કરનારને તે સાધ્ય છે. દરરોજ નિયમિત પણે આ કસરત કરવાથી છાતી ચોડી થાય છે તથા ખભાને કસરત પહોચે છે.

કલા ૩ જી. અખાડાની ખાસ કસરતો.

કસરત ૩૦ મી ઢબ.

કસરતશાળામાં ચાલુ કામ વખતે ઊભા રહેવાની રીતને **ઢબ** કહે છે. તે ક્રિયાથી શરીરમાં જાગૃતિ રહે છે તથા થાકની અસર જણાતી નથી.

તૈયાર—સીધા ઊભા રહો. મૂઠીઓ વાળો.

ચેતવણી—બે હાથની મૂઠીઓ છાતી ઉપર લાવવીને બાજુઓમાં નીચે પડતી ફેંકવી. તેની સાથે એડીઓ જમીન પર ધબકારવી.

આ બંને ક્રિયાઓ કરતી વખતે પગનું ચાપવું ઉપાડવું નહિ તથા કેડથી ઉપલો ભાગ હાલવા દેવો નહિ.

દંડ પીલવા.

દંડ=લાકડી–શરીરને સોટાની માફક નમાવવાની ક્રિયા તે '**દંડ પીલવા**' '**દંડ કાઢવા**', '**દંડ ખેંચવા**' કે '**દંડવત્**' થવું કહેવાય છે. જો કે આ કસરત તદન સાદી છે તોપણ તે સઘળી જાતની કસરતોને લાયકનું શરીર બનાવી આપે છે.

દંડ પીલવાથી શરીરને **અનેક લાભ** મળે છે. હાથ પગના લોચા દૃઢ બને છે, છાતી વિસ્તૃત થાય છે, કેડપર ટટાર રહી શકાય છે, અવયવ સખ્ત રહે છે, ચહેરો તેજદાર દેખાય છે, ઘડપણ જણાતું નથી, ટુંકામાં આખું શરીર પુષ્ટ, વજન પાડનાર, અને ચપળ હોય છે.

પ્રાતઃકાળમાં દંડ પીલીએ તે **સૂર્ય પ્રણામ** કહેવાય છે. તે કામની અંદર મલ્લ લોકો બહુજ કુશળ હોય છે. તેઓ તો પીઠ અથવા પગપર મનુષ્યને રાખીને પણ દંડ પીલી શકે છે.!

દંડ ખેંચવામાં આખા શરીરને શ્રમ પહોચે છે. શરૂઆતમાં શરીરે દુખાવો ઉત્પન્ન થાય છે, પરંતુ તે હમેશ પહોચી શકતો નથી. હમેશની ટેવ પાડનારને એવો દુખાવો દસેક દિવસની અંદર આપોઆપ સમી જાય છે અને ફરીથી પેદા થતો નથી.

આ કસરત એટલી બધી સરળ છે કે તેનો લાભ પ્રત્યેક પુરૂષ લઈ શકે. જે કોઈ પોતાનુ શરીર નિરોગી રાખવાને ચહાતો હોય તેણે તો પરોઢમાં અને સંધ્યાકાળે નિદાન બાર બાર દંડ પીલવાજ જોઇએ

સર્વત્ર અને બધી અવસ્થાઓમાં દંડ પીલવાની કસરત મરજી મુજબ થઈ શકે.

અખાડામાં જઈએ તોજ દંડ પીલી શકાય એમ કંઈ નથી. ઘરમાં કે બીજી જગોમાં પણ તે થઈ શકે. માત્ર પોતાના અઢી હાથ જેટલી લાંબી જગો હોય એટલે બસ છે.

શાળામાં એકી વખતે ઘણા છોકરાઓનું કામ લઈ શકાય. તેનો આધાર ખુલ્લી જગા કે શાળાના મકાનની વિશાળતા પર રહેલો છે. કસરતની શરૂઆતમાં શરીર વાળવાને બતાવવું જોઈએ અને ટેવ પડ્યા પછી એકીવારે આખા વર્ગનું કામ લેવું જોઈએ.

જો **દંડ પીલવાનું** કામ **અઘરૂં થઈ પડતું** હોય તો સાધનનો ઉપયોગ કરવો અને તેનું ટેકણ લઈને શરીર વાળવાની ટેવ પાડવી. એવા પ્રસંગે ટેબલ, સ્ટુલ કે પાટલી અને પાવડાં ઉપયોગમાં આવી શકે. જમીનપર ઊભા રહી ટેબલની ધાર પકડીને પ્રથમ દંડ પીલાવવો. ટેબલ કરતાં સ્ટુલનું કદ નીચું છે માટે બીજા નંબરે તે વપરાવવું, પછી પાવડાંથી દંડ પીલાવવા અને છેવટે જમીનપર દંડ ખેંચવાની રીત ધારણ કરાવવી.

દંડ પીલવાને સારૂ સાધન—૨ા હાથ લાંબો જગો, ચાક અને પાવડાં હોય તો તે.

જગોનું માપ લીધા પછી તેના બંને છેડાપર ચાકવડે લીટી દોરીને ૧—૨ ની નિશાની કરવી જોઈએ. અને પાવડાં હોય તો મથાળા તરફની લીટીપર એકેક હાથને અંતરે તે ગોઠવી દેવડાવવાં જોઈએ.

તૈયાર—કપડાં ઉતારી લંગોટ મારવો. હૂકમ મળે એટલે કસરત કરવાની જગોએ જવું જોઈએ, અને નં. ૧ ની લીટીપર ઓળમાં ઊભા રહેવું જોઈએ. બાદ પાવડાં હોય તો તેની ઉપર ધ્યાન આપવું તે અનુકુળ અંતરે ન હોય તો ઘટિત વ્યવસ્થામાં ગોઠવવાં. પછી તેના પર પોતાના હાથ રહી શકે એવી રીતે કેડમાંથી ઊંચા રહીને નમવું તેની સાથે પગને ગોઠવવા. બેઉ પગની વચમાં વેંત દોઢ વેંતનું અંતર રાખવું, પંઝા બાજુ તરફ રહે અને એડીઓ માંહેલી તરફ લાવવી. અંગુઠાના અણીઆં જમીનને લાગેલાં રહે તેવી રીતે રહીને દંડ પીલવાને તૈયાર રહેવું.

દંડ પીલવાની રીત—ઉપર પ્રમાણે શરીરને ગોઠવી તૈયાર થવું. પછી તેને પાછલી તરફ જરાક ખેંચવું તે વખતે હાથ પગને અસલની જગોપર કાયમ રાખવા. એ પ્રમાણે સાવધ રહીને બંને હાથ સંકોચી નાક તથા છાતીને નીચેની જમીનથી ધનુષ્યાકારે ઊંચાં ચઢાવીને શરીર આગળ ધકેલવું, અને તરતજ પાછું હઠાવી હાથ ઉપાડી લઈ ઊભા થઈ જવું.

દંડ પીલવામાં સંજ્ઞાનો ઉપયોગ.

તૈયાર—લંગોટ મારી ઊભા રહેવું. (૧) **જગોપર**—દંડ પીલવાની જગોપર આવવું. (૨) **નમો**—આગલી તરફ નમીને જમીન કે પાવઠાંપર હાથ લગાવવા. (૩) **શરીર પાછું ખેંચો**—દંડ પીલવાને સારૂ શરીર પાછલી તરફ ખેંચવું. (૪) **દંડ પીલવો**—બાહુ **સંકોચીને દંડ પીલવો.** સ્થિર-હાથ ઉપાડી ઊભા થવું.

કસરત ૩૧ મી દંડ પીલવા.

દંડ પીલવા પ્ર૦ ૧ લો.



ચિત્ર ૨૩ મું.

તૈયાર—લંગોટ મારી તૈયાર થવું-અગર ચડ્ડી ચઢાવવી.

(૧) **જગોપર**-નિયમિત જગોપર હાજર થવું. પહેલી લીટીપર પગ મૂકવા. તેની વચ્ચે અર્ધો હાથ છેટું રાખવું

(૨) **નમો**—આગલે પાસે નમી અઢી હાથના અંતરે હાથેલીઓ જમીનપર ગોઠવો, એક્ હાથેલીઓ વચ્ચે અર્ધો હાથ અંતર કરો, પગના પંઝા બાજુએ પડતા લઈ એડીઓ અંદરના ભાગે સામાસામી કરો.(જુઓચિત્ર ૨૩માં નમવાની સ્થિતિ)

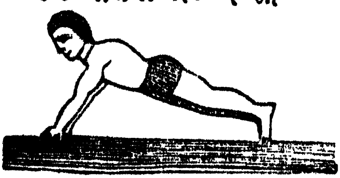
(૩) **શરીર પાછું ખેંચો**—હાથ પગને તેમની જગોપર સ્થિર રાખીને શરીરને પાછલી તરફ સહેજ ખેંચો.

(૪) **દંડ પીલો**—પછી જોરભેર શરીરને આગળ ધકાવતાં કોણીથી ઉપલા ભાગને તેનો ઘસારો લાગવા દેવો, હૃદયનો ભાગ જમીનને સ્પર્શ કરે ત્યાંસુધી છાતી નીચી નમાવવી, ખભાને પાછલી તરફથી સંકોચવા અને જેમ જેમ નાક ઊંચું ચઢતું જાય તેમ તેમ શરીરને આગળ પાસે જવા દેવું. (જુઓ ચિત્ર ૨૩ મું.)

(૫) સ્થિર–થોભવું. **ફરીને**–બીજીવાર દંડ પીલવો. (૬) એક–ઊભા થવું.

કસરત ૩૨ મી દંડ પીલવા પ્રકાર ૨ જો.

દંડ પીલવા પ્ર૦ ૨ જો



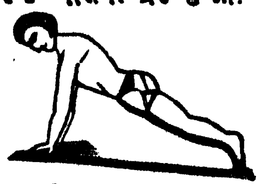
ચિત્ર ૨૪ મું.

બંને પગ વચ્ચે એક હાથનું અંતર રાખી સીધા ઊભા રહો. પછી નીચા નમીને અઢી હાથ જેટલા અંતરે સામી બાજુએ બંને હાથની હાથેલીઓ જમીન પર ગોઠવો. તેની વચ્ચે અર્ધો હાથ અંતર રાખવું. કમ્મરથી ગળા સુધીનું શરીર અને માથું નીચેના જમીનની સાથે સમાન્તર થઈ જઈને જમીનથી દોઢ હાથ ઊંચે રહે તેવી રીતે રહો. પછી શરીરને પાછળથી આશરે અર્ધા હાથ જેટલું સંકોચીને નીચું નંમાવો અને બંને હાથના કોણીથી ઉપરના ભાગની (આ વખતે બંને કોણીઓ વાંકી થાય અને કોણીથી ઉપરનો ભાગ નીચો પણ થાય) વચ્ચે થઈને નમેલી સ્થિતિમાં આગલી બાજુ તરફ જોરભેર આણીને પાછું પ્રથમની પેઠે જમીનથી ઊંચું કરી રાખો. આ દંડ પીલવાની કસરત કરતી વખતે બંને પગના અંગુઠા જમીનને અડકેલા રહેવા જોઇએ. (જુઓ ચિત્ર ૨૪ મું.)

કસરત ૩૩ મી. દંડ પીલવા પ્ર૦ ૩ જો.

તૈયાર—પગ પાસ પાસે રાખવા.

દંડ પીલવા પ્ર૦ ૩ જો.



ચિત્ર ૨૫ મું.

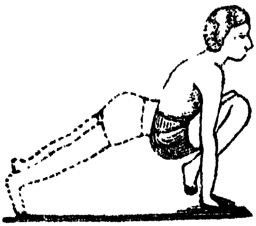
નમો–આગલી તરફ નમીને હાથેલીઓ જમીનપર ગોઠવો. બાહુ સીધા રાખો. શરીરને જમીનની સાથે સમાન્તર નહિ કરતાં માથાથી પગ સુધીનો તમામ ભાગ સીધી લીટીની પેઠે પગના અંગુઠાના ટેરવાપર તથા હાથેલીઓપર શરીરનું વજન મૂકીને અક્કડ રહો. (જુઓ ચિત્ર ૨૫ મું.)

શરીર પાછું ખેંચો—પછી માથું અને શરીર લગભગ એક હાથ જેટલું તાણી લઇ, બંને કોણીઓ વાંકી કરી તેની ઉપરનો ભાગ નીચો નમાવો.

દંડ પીલો--પછી એકદમ કાંડાપર જોર રાખીને માથું અને છાતી હમણાં જમીનને અડકશે એટલું નીચું ખેંચી સપાટાબંધ જોરભેર આગલી તરફ તાણી લઇ પ્રથમની પેઠ શરીર ઊંચું કરી રાખો.

કસરત ૩૪ મી. બેઠક દંડ પ્ર૦ ૪ થો.

બેઠક દંડ.



ચિત્ર ૨૬ મું.

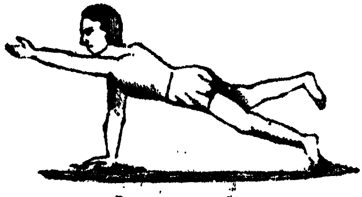
ઊભા પગે જમીનપર બેસો. પછી બંને બાહુને બેઉ પાસે પોત પોતાની બાજુમાં જમીનપર ગોઠવી અદ્ધર થાઓ અને તેની વચ્ચોવચ બંને પગને લાવીને તરતજ પાછલી તરફ લાંબા કરી દઈ છાતી નીચી નમાવી ને દંડ પીલો. પગને પાછલીમેર ધીમેથી નહિ લંબાવતાં જોરભર જરાક ઊંચે પડતા પાછળ ફેંકવા. અને તેની સાથેજ છાતી નમાવવાનું કામ કરવું. બંને પગના અંગુઠા જમીનને જેમ મોડા અડકે તેમ સારૂં કહેવાય. આ કસરત બરાબર રીતે કરવામાં બળ બુદ્ધિ અને કુશળતાનું કામ પડે છે.

કસરત ૩૫ મી–આગળ પાછળ નાક લીટી ખેંચવી.

દંડ પ્રકાર ૧ લા પ્રમાણે નમો પછી હાથ તથા પગને સ્થિર રાખીને માથું નમાવી નાક જમીનની નજીક લઈ જઈ શરીરને સામેની બાજુએ આગળ લઈ જાઓ. પછી તરતજ શરીરને પ્રથમની માફક ઊંચું કરી પાછળ તાણી લઈ નીચું નમાવો અને નાક જમીનને ઘસાતું લો. ત્યારકેડે ફરીથી શરીરને ઊંચું કરી આગલી બાજુ તરફ ધકેલી નાકને જમીનપર અડકાડો. એ પ્રમાણે વારાફરતી આગળ પાછળ શરીરને તાણી લઈ નાકા લીટી ખેંચો.

કસરત ૩૬ મી. વિરૂદ્ધ બાજુના હાથ પગવડે દંડ પીલવા.

એકેક હાથ પગપર દંડ.



ચિત્ર ૨૭ મું.

દંડ પીલવાને સારૂ જમીન ઉપર નમ્યા પછી ડાબા પગ અને જમણા હાથપર શરીરનું વજન લઈ ડાબો હાથ આગળ લંબાવો અને જમણો પગ પાછળ લંબાવેલો રાખી જમીનથી અદ્ધર કરો. જેથી શરીરની સ્થિતિ ત્રાંસી થશે. પછી ડાબા પગના અંગુઠા અને જમણા હાથની હાથેલીની મદદથી દંડ પીલો. બીજી વખતે હાથ પગમાં ફેરફાર કરીને દંડ

પીલો. બની શકે તેટલીવાર કરો. આ કસરતમાં જે તરફનો હાથ ઉંચો કરો તેનાથી વિરૂદ્ધ બાજુનો પગ ઉંચો કરવો જોઇએ.

કસરત ૩૭ મી. એક હાથે દંડ પીલવા.

દંડ પીલવાને સારૂ જમીન ઉપર નમ્યા પછી એક હાથ ઉઠાવી લઈ પીઠ ઉપર આડો ચઢાવો. અને એક હાથ જમીન ઉપર કાયમ કરી તેની ઉપર શરીરનું વજન લઇને દંડ પીલો. દંડ પીલતી વખતે પીઠ ઉપર મૂકેલો હાથ ઉપાડવો નહિ. એ પ્રમાણે વારાફરતી કરો.

કસરત ૩૮ મી. નમસ્કાર કે વાઘ દંડ.

તૈયાર—ડાબો પગ ઘુંટણમાંથી વાળી ઉંધો નમાવો અને તેના પર બેઠક રાખી જમણો પગ પાછલી તરફ ઉંધો લંબાવો. હાથેળીઓ જોડી **નમસ્કાર કરો.** વાઘદંડ પીલવાનો હોય તો હાથેળીઓ ખભાના છેડા નજીક લાવીને સામેની દિશામાં ચતી ધરો.

દંડ પીલો—ચાલાકીથી બેઉ હાથ જમીનપર ટેકવી માથું નીચું નમાવો અને ઘણી ત્વરાથી બેઠક વાળો પગ પાછળ લંબાવી દંડ પીલો. પછી એ માલુમ રીતે ડાબો પગ લંબાવી જમણા પગપર બેઠક કરો અને નમસ્કાર કરી બીજીવારે દંડ પીલો. એમ બની શકે તેટલીવાર કરો. સફાઈબંધ દંડ પીલાય તેમ ઉત્તમપણું કહેવાય.

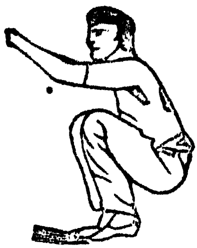
કસરત ૩૯ મી—ચક્કર દંડ.

ડાબો પગ ઉંધો કરી તેનાપર બેઠક કરો અને બીજો પગ બાજુપર ત્રાંસો રાખો. પછી બંને હાથ ઢીંચણથી ઊંચા લઇ આગલી તરફ લંબાવો અને તે જોડેલા કે ખુલ્લા તમારી અનુકુળતા પ્રમાણે રાખો.

હવે લંબાવેલા--ત્રાંસા રાખેલા પગવડે મ્હો તરફથી ચક્કર લેવાનું શરૂ કરતાં, તે પગ ફરતો ફરતો અર્ધ ભાગે એટલે બેઠકવાળા પગ નજીક આવે; તે પ્રસંગે અદ્ધર રાખેલા હાથને જમીનપર ટેકવી; બેઠક વાળો પગ ઊંચો લઇને ફરનાર જમણા પગને તેની તળે થઇને ચક્કરમાં ફરવાને માર્ગ આપવો અને તેમ કરીને જેવો તે પોતાની અસલ જગોપર આવે તેવોજ બેઠકવાળા પગને પાછળ લંબાવી બંને પગે દંડ પીલવો. બીજીવારે ડાબી તરફથી ચક્કર લઇને દંડ પીલવો. એમ બની શકે તેટલીવાર વારાફરતી બહુ સફાઇથી દંડ પીલવા.

કસરત ૪૦ મી અદ્ધર બેઠક.

અદ્ધર બેઠક.



ચિત્ર ૨૮ મું.

તૈયાર—બંને પગ એક હાથને અંતરે રાખી સીધા ઊભા રહો. અને બંને હાથને સંકોચી પાછળ પડતા રાખો.

(૧) **બેઠક**—હાથને આગલી તરફ ઝોલ્લો આપતાની સાથે અદ્ધર બેશી જાઓ. (જુઓ ચિત્ર ૨૮ મું)

તૈયાર—ફરીથી બંને હાથને પાછલી તરફ ઝોલ્લો ખવાડતાં સપાટાબંધ ઊભા થાઓ. એમ વારા ફરતી હુકમ આપવા. છેવટે સ્થિર રહેવાનો હુકમ કરવો.

કસરત ૪૧ મી. લાલજીની બેઠક.

તૈયાર થાઓ-છાતીની બહારની બાજુએ હાથ રાખો, ડાબા પગની ડાબી બાજુએ જમણો પગ ગોઠવો એટલે આંટી પાડો; અને મોરલીધર મહારાજની મૂર્ત્તિ હોય છે તેની માફક ઊભા રહો.

બેઠક-ઉપરની હાલત કાયમ રાખીને ધીમેથી નીચા બેસો, અને પગનું ધળણ લાલજી મહારાજના જેવું રાખો.

ઊભા થાઓ—હાથ પગની મૂળ સ્થિતિ કાયમ રાખીને ધીમે ધીમે ઊભા થાઓ. બની શકે તેટલીવાર બેઠક કરો. જેને સમજ પડે નહિ તેણે લાલજીની મૂર્ત્તિ પ્રત્યક્ષ જોવી.

કસરત ૪૨ મી. બાહુની હીલચાલવાળી બેઠક.

તૈયાર-પગ એક કદમ છૂટા રાખીને ઊભા રહો અને મૂઠીઓ વાળો.

(૧) **બેઠક કરો**-એડીઓ સહેજ ઊંચી લઈ જમીનપર ધબકારો અને તરતજ અદ્ધર બેઠક કરો. દરમ્યાન ડાબી મૂઠી બેઉ પગની વચમાં અને જમણી મૂઠી માથાપર જોરમાં ફેંકો.

)૨) **ફેરફાર**--સપાટાબંધ ઊભા થાઓ, અને તત્કળ બેઠક કરો. એ વખતે જમણી મૂઠી બેઉ પગની વચમાં અને ડાબી મૂઠી માથાપર ફેંકો.

બની શકે તેટલીવાર કરો. બેઠક લેવામાં અને ઊભા થવામાં હાથનો ટેકો લેવો નહિ. શરીરનું વજન પગનાં ચાપુવાંપર લેવું અને એડીઓ ધબકારીને બેસવું. બેઉ પગની વચમાં રહેલી વસ્તુને જાણે ઊંચી કરી કરીને પછાડતા હોઈએ તે રીતે મૂઠીઓ ફેંકવી.

કસરત ૪૩ મી. એક પગપર અદ્ધર બેઠક.

એક પગપર બેઠક.



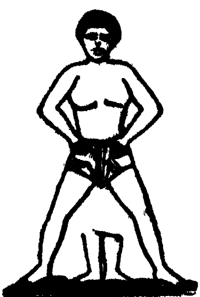
ચિત્ર ૨૯ મું.

બરાબર સીધા ઊભા રહો, બેઉ હાથ મ્હો સામે ખભાની હારમાં લંબાવો અને જમણો પગ શરીરની સાથે સમકોણ થઈ રહે એવી રીતે પાંશરો ઉચકીને આગલી તરફ લંબાવો. પછી ડાબા પગને ધીમે ધીમે નમાવી તેજ પગપર બેઠક કરો. તે વખતે હાથ તથા જમણા પગની સ્થિતિ ફેરવવી નહિ.

આ કસરત એકદમ થવી અશક્ય છે. થોડે થોડે તેનો અભ્યાસ કરવો. ડાબા પગપર બેઠક કરતાં આવડે એટલે જમણા પગપર તેવી બેઠક કરતાં શીખો.

કસરત ૪૪ મી. કૂદીને આગળ વધો અને બેઠક કરો.

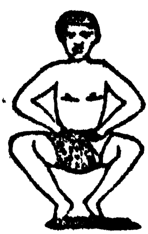
કૂદવું.



ચિત્ર ૩૦ મું.

તૈયાર—બેઉ પગ પરસસ્પર એક હાથને અંતરે રાખો, બંને હાથ કમ્મર પર ગોઠવો, અને ટટાર ઊભા રહો (જુઓ ચિત્ર ૩૦મું.)

એડીઓ પર બેઠક.



ચિત્ર ૩૧ મું.

બેઠક કરો—જોરભેર જરા કૂદીને આગળ આવો, જેવા જમીનપર ઠરો તેવાજ બંને પગની એડીઓ ભેગી કરો અને તેનાં આંગળીઓનાં ટેરવાં જમીનને અડકાડી પાનીઓ જરા ઊંચી રાખી સપાટા બંધ બેશી જાઓ. બેઠક એડીઓપર કરો. (જુઓ ચિત્ર ૩૧ મું.)

તૈયાર—ઊભા થાઓ. બની શકે તેટલીવાર કરો.

કસરત ૪૫ મી કૂદીને બેઠક.

તૈયાર—પગ પાસે, ઢીંચણ ઝૂકતા, અને હાથ પાછળ પડતા.

કૂદીને ચાલવું.

(૧) બેઠક—હાથને ઝૂલતા રાખી કૂદકો મારી જોરભેર આગળ ધસો અને બેઠક કરો.(જુઓ ચિત્ર ૩૨મું)

(૨) ફરી—તરતજ ઊભા થાઓ અવળા ફરો અને કૂદકો મારી અસલ જગોપર પાછા આવતાની સાથે બેઠક કરો. એમ ફરી ફરીને આગળ પાછળ ધસીને બેઠક કરો.



ચત્ર ૩૨મું.

હરતાં ફરતાં બેઠક.

તૈયાર—ઉપર પ્રમાણે.

(૧) બેઠક—હાથને ઝૂલાવી કૂદકો મારી બેઠક કરવી.

(૨) ચાલો—પછી એકદમ જોરભેર ઊભા થઈ સાત આઠ કદમ ઉતાવળા વેગે આગળ વધો અને—

(૧) બેઠક—ત્યાં જઈને ચટ દઈને બેઠક કરો.

(૨) ચાલો—બેઠક છોડી ઝટ ઊભા થાઓ અને અવળા ફરી અસલ સ્થાનપર જઈ બેઠક કરો. એમ વારાફરતી આગળ પાછળ હરતાં ફરતાં બેઠક કરો.

કસરત ૪૬ મી. અંગુઠાના ટેરવાંપર બેઠક.

તૈયાર—પાછળ પ્રમાણે.

બેઠક કરો—કૂદીને આગળ અવાય ત્યારે બંને પગ પરસ્પર એક હાથને અંતરે લઈ બેઠક કરો. અંગુઠાનાં ટેરવાં જમીનને લાગેલાં રહે તેમ પગને અંદરની બાજુ તરફ નમાવી બંને ઢીંચણ ભેગાં થવા દેવાં (જુઓ ચિત્ર ૩૩ મું.) બેઉ હાથળીઓ વડે ઢીંચણને દાબ મૂકો અને શરીરે કઠણ રહો.

તૈયાર—જોરભેર ઊઠીને પ્રથમની પેઠે ઊભા રહો. બની શકે તેટલીવાર કરો.

બેઠક પ્રકાર.

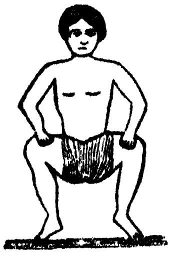


ચિત્ર ૩૩ મું.

કસરત ૪૭ મી. ખુરશીની બેઠક.

તૈયાર–પગ ૧॥ હાથ ખુલ્લા, હાથ પાસામાં.

ખુરશીની બેઠક.



ચિત્ર ૩૪ મું.

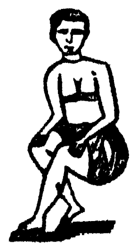
બેઠક–એડીમાંથી ધીમે ધીમે ઊંચા થઈ ઘું-ટણ વાળો અને ખુરશીની માફક અદ્ધર બેઠક કરો. ઘુંટણ બની શકે તેટલાં બાજુ તરફ લો, તેનાપર હાથેલીઓ ગોઠવો, આંગળાં માંહેલી તરફ અને અંગુઠા બહાર રહે તેમ રાખો. શરીરનું વજન પગની આંગળીઓ પર, કમ્મરથી ઉપરનો ભાગ અક્કડ, છાતી ખુલ્લી, પગ સ્થિર અને ઢીંચણ બની શકે તેટલા દૂર રાખો.

તૈયાર–જોરભેર ઊઠો અને અસલ સ્થિતિમાં ઊભા રહો.

કસરત ૪૮ મી. સુંદર બેઠક.

સૂચના આ કસરત બેશીને કરવાની છે. બંને પગની આંગળીઓ જ માત્ર જમીનપર રહે તેમ એડીમાંથી ઊંચા થાઓ, પછી ધીમે ધીમે શરીરને સંકોચો, અને અદ્ધર બેસો, તે વખતે હાથેળીઓ જાંઘપર ગોઠવો.

સુંદર બેઠક.



ચિત્ર ૩૫ મું.

ઊંચા રહીને બેસો–ચિત્ર ૩૫ મા પ્રમાણે બેઠક લઈ પૂંઠેથી ઊંચા થાઓ.

કૃતિ ૨ જી–એ પ્રમાણે બેઠક આવડયા પછી આગળ અને પાછળ થેકડા મારો અને બેઠકની સ્થિતિમાં રહો.

કૃતિ ૩ જી–બાજુભેર એટલે ડાબી અને જમણી બાજુએ થેકડા મારી ચાલો અને શરીરને કેળવો.

કૃતિ ૪ થી–એક પગ આગળ અને બીજો પાછળ રાખીને આ કસરત કરો. જાણે કોઇ નાચતું હોય એવી રીતની તે કસરત જણાશે. (જુઓ ચિત્ર ૩૫ મું.)

કસરત ૪૯ મી. એક પગનાં આંગળાંપર બેઠક.


ચિત્ર ૩૬ મું.

તૈયાર-સીધા ઊભા રહી ઊભા પગે બેસવું.

બેઠક-જમણા પગે ઊંચા થવું અને ડાબો પગ બહાર કાઢી આગળ લંબાવવો. મોં બંધ રાખી બે હાથ સીધા કરી દેવા, પછી પૂંઠેથી ઊંચા થઇ એક પગપર બેઠક કરવી. બની શકે તેટલા અદ્ધર થઈ પગનાં આંગળાંપર શરીરનું વજન રાખવું. (જુઓ ચિત્ર ૩૬ મું.) આ કસરત કરવામાં એક પગપર આખા શરીરનો બોજો રાખવો જોઇએ. કસરતનું કામ ચાલતું હોય તે વખતે કોઇએ હસવું નહિ.

કૃતિ ૨ જી-બેઠક કર્યા પછી ઊભા થવું. તે વખતે હાથ તથા પગને લંબાવેલા રાખવા.

કસરત ૫૦ મી. એક ઢીંચણવડે ભૂમિ સ્પર્શ.

તૈયાર--બરાબર સીધા ઊભા રહેવું.

એક ઢીંચણવડે ભૂમિ સ્પર્શ.


(૧) **જમણો પગ વાળો**-જમણા પગને પાછળી વાળીને ડાબા હાથવડે તેનું ચાપવું પકડો. (જુઓ ચિત્ર ૩૭મું)

(૨) **જમણા ઘુંટણે ભૂમિ સ્પર્શ**-ધીમે ધીમે ડાબો પગ સંકોચીને જમણા પગના ઘુંટણવડે ભૂમિ સ્પર્શ કરો.

(૩) **ફેરફાર**—ચાલાકીથી પ્રથમની પેઠે ખડા થઈ જાઓ અને ડાબો પગ વાળી તેનું ચાપવું જમણા હાથ વડે પકડી; તે ઘુંટણથી ભૂમિ સ્પર્શ કરો.

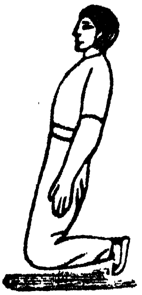
બની શકે તેટલીવાર કરો. બેઉ પગને સરખી રીતે કસરત આપો. કસરત કરતી વખતે કમ્મરથી ઉપલો ભાગ કોઇ તરફ ઝૂકી પડે નહિ પણ ઊભી લીટીમાં રહે તેવી કાળજી રાખવી.

ચિત્ર ૩૭ મું.

કસરત ૫૧ મી બેઉ ઢીંચણવડે જમીનનો સ્પર્શ કરવો.

તૈયાર-બરાબર સીધા ઊભા રહીને બંને પગના અંગુઠા પાસ પાસે રાખવા.

બે ઢીંચણવડે ભૂમિ સ્પર્શ.



(૧) **પગનાં આંગળાંપર રહો**—બંને પગની એડીઓ જમીનથી ઊંચી કરીને માત્ર આંગળીઓ પરજ આધાર રાખીને ઊભા રહો—આખું શરીર સીધી લીટીમાં રાખો.

(૨) **બેઉ ઢીંચણવડે જમીનનો સ્પર્શ**—ઢીંચણથી માથા સુધીનો ભાગ એક સીધી લીટીમાં રાખીને બેઉ પગ સંકોચીને ઘુંટણો ધીમે ધીમે જમીનને અડકાડો. (જુઓ ચિત્ર ૩૮ મું.)

તૈયાર—જોરભેર ઉછાળો મારીને ઊભા થઇ જાઓ

ચિત્ર ૩૮ મું. આ વખતે ઢીંચણથી માથા સુધીનો કોઇપણ ભાગ વાંકો થાય નહિ; તેમજ પગની આંગળીઓ ખશી જાય નહિ; તે વિષે સાવચેત રહો. બની શકે તેટલીવાર કરો.

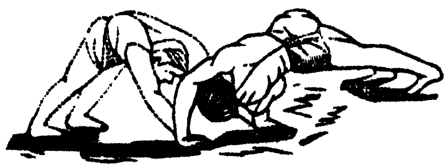
કળા ૪ થી. અંગ વાળવાના કેટલાક દાવ.

—:o:—

કસરત ૫૨ મી. ચકરી.

ચક્કર+ઈ—ચકરી. ચક્કર ખાવાની ક્રિયા તે ચકરી. જેમ ઘાણીની આસપાસ બળદ ફરે છે તેમ હરકોઇ મનુષ્ય પોતાના હાથને મધ્ય બિંદુમાં કાયમ કરીને તે જમીનની આસપાસ ગોળ ફરી શકે છે માટે એવી કસરતને ચકરી કહેવામાં આવે છે.

રીત—બેઉ પગ પરસ્પર એક કદમને છેટે રાખીને સીધા ઊભા રહો. પછી બેઉ હાથ ઊંચા કરી આગલી તરફ નમીને હાથેલીઓ જમીનપર ગોઠવી કમ્મરમાંથી



ચિત્ર ૩૯ મું.

ઊંચા થઈ ઊંધા માથે રહો. જો પશ્ચિમ તરફ મ્હો રાખીને આ કસરત કરવા માંડી હોય તો હાથ જ્યાં હોય ત્યાં કાયમ કરીને બાજુબેર રહેતે રહેતે પગ ખસેડતા દક્ષિણ દિશા તરફ લઇ મ્હોને ઉત્તર દિશા

બાજુ કરો. (સરત રાખો કે હાથ જ્યાં મૂક્યા હોય ત્યાંથી જરા પણ ખસે નહિ.) એ રીતે ચક્કરમાં ઊંધા માથે ચાલતાં પગ બરાબર દક્ષિણ તરફ આવે (એટલે અર્ધું ચક્કર ખવાઈ રહે) ત્યારે પાસું મરડી બંને હાથની વચ્ચેથી માથું કાઢીને મ્હો પૂર્વ તરફ ફેરવી લેઇ ચતા થઈ જાઓ અને આખા શરીરને કામઠા જેવું કરો. (જુઓ ચિત્ર ૩૯ મું.) પછી એમને એમ રહીને ચક્કરમાં ચાલતા રહી પશ્ચિમ દિશા વટાવીને ઉત્તર દિશામાં આવો. એમ ફરતાં ફરતાં અસલ જગોપર જવાય ત્યારે પાસું મરડી અસલ સ્થિતિ ધારણ કરો. વારંવાર એમ ચકરી ખાઓ.

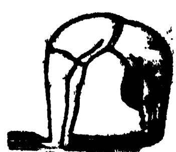
આ કસરત જેમ ડાબી બાજુએથી થાય તેમ જમણી બાજુએથી પણ થઈ શકે. આ કસરત કરતી વખતે હાથની હાથેલીઓ અને પગનાં તળાં શિવાય શરીરનો બીજો કાંઈ પણ ભાગ પૃથ્વીને અટકે નહિ તેવી કાળજી રાખવી જોઇએ.

ઉલટપાલટ ફેરવું--પહેલું ચક્કર જમણી તરફથી લીધું હોય તો બીજીવારનું ચક્કર ડાબી તરફથી ચાલુ કરવું. તેમજ પહેલી વખતે ઊંધે માથે શરૂઆત કરી હોય તો બીજા ચક્કરની શરૂઆત ચતા માથે કરવી જોઇએ. મતલબ કે બંને સ્થિતિમાં રહીને બંને બાજૂએ આંટા લેતાં આવડવું જોઇએ.

કસરત ૫૩ મી. કમાન વાળવી કે ધનુષ્યાકાર થવું.

બંને પગ પરસ્પર એકેક હાથને અંતરે રાખીને ઉભા રહો. હાથ માથાપર ઊંચા કરો. પછી ધીમે ધીમે કમ્મરમાંથી વાંકા વળીને શરીરનો ઉપલો ભાગ પાછલી બાજુએ નમાવો. અને એ રીતે નમતાં નમતાં બંને હાથ જમીનપર મૂકીને કમ્મર ઊંચી કરીને શરીરની કમાન બનાવો. (જુઓ ચિત્ર ૪૦ મું.) એમ કેટલીકવાર સુધી રહો.

કમાન



ચિત્ર ૪૦ મું.

આ કસરત કરતી વેળાએ કેટલાકને દહેશત હોય છે કે વખતે માથામાં વાગશે માટે ઘણાખરા હિંમત ભેર ઉલટાઈ પડતા નથી. શ-

રૂઆતમાં આ કસરત કરતી વખતે એક સોબતીને પાસે રાખવો અને તેની મદદથી ઉલટાવાનો યત્ન કરવો અને દ્રઢતા વધેથી સ્વતંત્રપણે કમાન વાળવી.

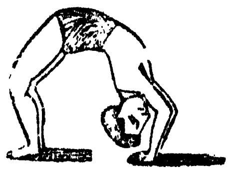
કમાન છોડી ઊભા થવું હોય ત્યારે એક હાથ સાથે ઉઠાવી ઊભા થઇ જવું. અથવા પાસું મરડી શરીર ફિલટાવીને ઊભા થઇ જવું.

કસરત ૫૪ મી. કમાન વાળી મ્હેાં વડે વીંટી ઉઠાવવી.

ગયા દાવ પ્રમાણે કમાન વાળો. હાથનાં આંગળાં બની શકે તેટલાં એડીઓ તરફ ખસેડો, અને પીઠ તરફ વીંટી કે જે પદાર્થ મૂક્યો હોય તે મ્હોંવડે ઉઠાવી લઈ ઊભા થાઓ.

કસરત ૫૫ મી. આગલી બાજુએ ગુલાંટ ખાવી.

ગુલાંટ.



ચિત્ર ૪૧ મું

ચિત્ર ૨૮ મા પ્રમાણે અદ્ધર બેસો. બંને હાથ સામેની બાજુએ જે ઠેકાણે સહેજ સરળ ભાવે રાખી શકો ત્યાં પરસ્પર જરાક અંતરે મૂકો. હાથની આંગળીઓનાં ટેરવાં બરાબર સામાં રહે, માથું બંને હાથની સાથે એક લીટીમાં રાખો, પછી બંને પગ ઉંચા કરો અને આખા શરીરને ફિલટાવીને ઉલટી દિશામાં આણો. (જુઓ ચિત્ર ૪૧ મું) એમ કરતા કરતા આ છેડાથી પેલા છેડા સુધી જાઓ.

કસરત ૫૬ મી. પાછલી બાજુએ ગુલાંટ ખાવી.

પાછલી તરફ ગુલાંટ



ચિત્ર ૪૨ મું.

ભોંયપર ચતા સૂઈ જાઓ, બંને હાથની હાથેલીઓ બને કાનના પાસેની જમીન પર એવી રીતે મૂકો કે હાથની આંગળીઓનાં ટેરવાં ખભાની તરફ રહે. પછી બંને પગ ઉંચા કરી માથા ભણી લઈ જાઓ (જુઓ ચિત્ર ૪૨ મું) અને શરીર ઉલટાવીને ઉપરની કસરતમાં બેઠા હતા તેમ બેસો. એ પ્રમાણે કસરત કરતા કરતા અહીંથી તહીં જાઓ અને આવો

ક૦ ૫૭ મી. હાથ ઉપર બાજુભેર જવાની ગુલાંટ.

બાજુભેર ગુલાંટ.



ચિત્ર ૪૩ મું.

બંને પગ પરસ્પર કિંચિત્ અંતરે રાખીને બરાબર ઉભા રહો. પછી જમણી તરફ ઝૂકીને જમણો હાથ જમીનપર મૂકો (જુઓ ચિત્ર ૪૩ મું.) ત્યાર કેડે માથું નમાવી ડાબો હાથ જમીનપર ગોઠવીને બંને પગ ઊંચા કરો. અને એ માલુમ રીતે શરીરને બાજુભેર નમાવી ડાબા હાથની પાસે ડાબો પગ અને તેની પેલી તરફ જમણો પગ મૂકીને બંને હાથ જમીનપરથી ઉપાડી લઈ ઊભા થાઓ;

કસરત ૫૮ મી સૂવું અને એકદમ ઊભા થવું.

પાછળની બાજુએ ગુલાંટ ખાતી વખતે જે પ્રમાણે હાથ રાખીને સૂઈ જવાય તે પ્રમાણે સૂઈ જાઓ. પછી બંને પગ ઉચકીને જરા ઉંચા કરો. (જુઓ ચિત્ર ૪૪ મું) અને કમ્મરને ઉપરની બાજુએ ઊંચી કરી પગનાં તળાં જોરભેર જમીનપર નાંખી દો. એમ કર્યાથી પ્રથમ જ્યાં કમ્મર હતી ત્યાંજ પગનાં તળાં આવી પછડાશે. એવું બને તે વખતે હાથેળીઓવડે જમીનને જોરભેર ધક્કો મારીને એકદમ ઊભા થાઓ. સાવચેતીથી આ કસરત કરવી. પગનાં તળાં જોરભેર જમીનપર પડતી વખતે પાનીમાં વાગે નહીં તેની સંભાળ રાખવી.

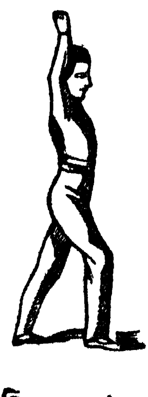


ચિત્ર ૪૪ મું.

કસરત ૫૯ મી. હાથ ઉપર સામેની બાજુએ ગુલાંટ.

સામેની બાજુએ ગુલાંટ.

આગળ જમણો અને પાછળ ડાબો પગ રાખો, બેઉ હાથ માથાપર ઊંચા કરો, અને શરીરને પાછળની બાજુએ જરાક ઝૂકતું લઈ, બંને હાથની હાથેળીઓ સામેની જમીન ઉપર સહેજે જે ઠેકાણે પડી શકે તે ઠેકાણે એકદમ જોરભેર મૂકો; પછી તેના પર શરીરનો આધાર રાખીને બંને પગ વડે કૂદકો મારી માથું નીચું અને પગ ઊંચા કરો. પ્રથમ ડાબો અને તેની સાથે જમણો પગ ઊંચો કરવો. જ્યારે હાથ ઉપર આખું શરીર રહે ત્યારે બંને હાથ સીધા, છાતી પહોળી અને માથું પાછળ ઝૂકતું રાખો અને જ્યારે બંને પગ માથાનો ઉપલો ભાગ ઓળંગીને પાછળ ઉલટાઈ જાય ત્યારે કમ્મરનો ભાગ પાછલી



ચિત્ર ૪૫ મું.

તરફ વાંકો કરો. એમ કરવાથી અનાયાસે ઉલટાઇને પગની પાનીઓ જમીનપર મૂકી શકાશે. જ્યારે પગનાં તળાં જમીનપર આવી પડે ત્યારેજ એ હાથના જોરે જમીનને ધક્કો દઇ એવી રીતે ઊભા થાઓ કે જેથી ફરીથી સહેજે પહેલાંની પેઠે ગુલાંટ ખાઈ શકો. આ કસરત કરતા કરતા સામેના છેડા સુધી જાઓ. (જુઓ ચિત્ર ૪૫ મું).

આ કસરત શીખનાર ઉમેદવારોમાં ઘણાખરા એકદમ ઉલટાઇને પગનાં તળાં પૃથ્વીપર નાખી શકતા નથી, પણ કમ્મરમાંથી અથવા પીઠેથી જમીનપર પડી જાય છે. માટે એવા શીખાઉઓએ બીજા કસરતબાજની મદદથી આ કસરત શીખવી જોઇએ. એવા પ્રસંગે દેખરેખ રાખનાર પાસે આવીને કમ્મરનો ભાગ એવી રીતે પકડશે કે જેથી શીખનાર કમ્મર અથવા બરડા આગળથી જમીનપર નહિ પછડાતાં સહેજે પોતાના પગનાં તળાં જમીનપર મૂકીને ઊભો થઈ શકશે.

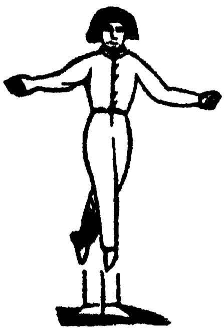
બીજા હાથની કંઇપણ મદદ વિના માત્ર **એક હાથે પણ** આ કસરત કરી શકાય છે.

કલા ૫ મી. મનોરંજક કસરતો.

ક૦ ૬૦ મી. અદ્ધર પગ ફેરવવા.–નાચવું.

તૈયાર—પગ પાસપાસે અને હાથ બેઉ બાજુએ પસારેલા.

અદ્ધર પગ ફેરવવા.

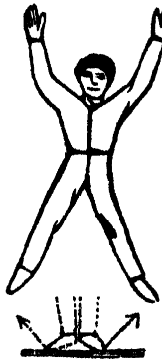


ચિત્ર ૪૬ મું.

અદ્ધર પગ ફેરવો—પગની આંગળીઓપર રહી કૂદકો મારો અને અદ્ધર થવાય તેવારે હવામાં જમણા પગને ડાબી તરફ અને ડાબા પગને જમણી ગમ ફેરવી દેઈ કહાનજી મહારાજની મૂર્ત્તિ ઊભી હોય છે તેમ ગોઠવી બતાવો. (જુઓ ચિત્ર ૪૬મું.) પછી ચાલાકીથી પગને પોતપોતાની બાજુમાં લઈ જઈ પગનાં આંગળાંપર ઊભા રહેવાય તેમ નીચે ઉતરો. આ ખેલમાં જાણે નાચ કરતા હોય એવું માલુમ પડે છે તેથી મનોવૃત્તિ એકાગ્ર થાય છે તથા બહુ ચંચળાઈ વધે છે.

કસરત ૬૧ મી. અદ્ધર પગ પહોળા કરવા.

અદ્ધર પગ પહોળા.



ચિત્ર ૪૭ મું.

તૈયાર—પગ પાસપાસે,

અદ્ધર પગ પહોળા કરો—બંને હાથ માથાપર લઇ બની શકે તેટલા ખુલ્લા રાખીને કૂદકો મારો અને અદ્ધર થવાય એટલે પગને બની શકે તેટલા પહોળા કરો. પછી જમીનપર આવતાં પગ પાસ પાસે કરીને અસલ જગો પર પડી ઊભા રહો. સ્થળાંતર થવા દેવું નહીં. બહુ ચાલાકીથી સફાઇબંધ દાવ કરો. (જુઓ ચિત્ર ૪૭ મું.)

કસરત ૬૨ મી. ચીનાઇ નાચ.

ચીનાઈ નાચ.



ચિત્ર ૪૮ મું.

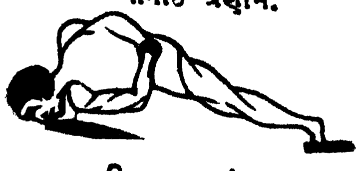
(૧) **પગનાં આંગળાંપર ઊભા રહો**—પગનાં આંગળાંપર આધાર રાખીને બરાબર ઊભા રહો. અને બંને હાથને બાજુની બહાર ખભા બરાબર ઊંચા કરો. હાથને કાંડામાંથી મરડી હાથેલીઓ પાસાભેર રાખો.

(૨) **કૂદકો મારી પગને લંબાવો**—કૂદકો મારીને બંને પગને બંને બાજુએ પડતા પહોળા કરી એડીઓનો પાછલો ભાગ જમીનને લાગે તેમ રહીને હેઠા બેસો. ઘુંટણ સીધાં કરી પગને દોરીછટ લંબાવેલા રાખો.

(૩) ઊભા થાઓ—કમ્મરમાંથી જોરભેર ઉછાળો મારી ઊભા થાઓ. બની શકે તેટલીવાર કરો.

કસરત ૬૩ મી. ચીનાઈ પ્રણામ.

ચીનાઇ પ્રણામ.



ચિત્ર ૪૯ મું.

તૈયાર—બંને હાથ પાછળ કેડ પર લઇને એક હાથવડે બીજા હાથનું કાંડું પકડો, શરીરે ટટાર રહો અને પગ પાસે રાખો.

(૧) જમણો પગ આગળ-જમણો પગ આગલી તરફ લાંબો થઈ શકે તેટલો લંબાવીને ભોંયપર મૂકો. કમ્મરમાંથી સીધા રહો.

(૨) નાકવડે ભૂમિ સ્પર્શ—આગલી તરફ કમ્મરમાંથી નમો અને જમણા પગના અંગુઠા પાસેની જમીનસુધી નીચા વળીને નાક લીટી તાણો.

(૩) ડાબો પગ આગળ--શરીરને ઉંચું કરી સીધા થાઓ અને તરતજ ડાબો પગ આગળ લંબાવો.

(૨) નાકવડે ભૂમિ સ્પર્શ--પ્રથમની પેઠે નમો અને શરીરની સ્થિતિ રાખો.

(૧) જમણો પગ આગળ--શરીરે સીધા થઇ જમણો પગ આગળ લેવો

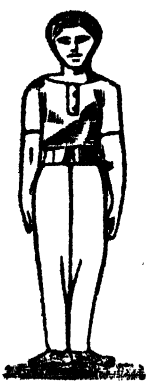
(૨) નાકવડે ભૂમિ સ્પર્શ--પ્રથમની પેઠે નમવું. એમ કરતા કરતા શાળાના છેડા સુધી જાઓ; પછી પગ પાસે લઈ તૈયારીની સ્થિતિ ધારણ કરી આરામની સ્થિતિમાં આવો.(જુઓ ચિત્ર ૪૯ મું.)

કલા ૬ ઠી. તુલનાદર્શક કસરતો.

જેમાં શરીરનું ગુરૂત્વ મધ્યબિંદુ સંભાળવું પડે તે તુલનાદર્શક કસરતો કહેવાય. પગની આંગળીઓ ઉપર વજન મૂકી અદ્ધર રહેવું, હાથ ઉપર રહીને નાકવડે ભૂમિ સ્પર્શ કરવો, બાહુ ઉપર જોર આપી આખું શરીર ઊચકી રાખવું, માથા ઉપર ઉંચા પગે રહેવું, ઇત્યાદિ જાતની કસરતોનો સમાસ તુલનાદર્શક કસરતની અંદર હોઈ શકે. એવી કસરતોમાં તોલ સંભાળવાની વાત લક્ષમાં ન રહે તો શરીરને ઈજા પહોંચવાનો સંભવ છે માટે મનની દૃઢતા અને શક્તિનો વિચાર કરી કસરતમાં ઊતરવું જોઇએ.

કસરત ૬૪ મી. પ્રણામ.

તૈયાર.



ચિત્ર ૫૦ મું.

બંને પગ ભેગા કરી ઊભા રહો, હાથ પાસામાં લટકતા રાખો. (જુઓ ચિત્ર ૫૦ મું) પછી એડીમાંથી ઉંચા થઈ, પગનાં આંગળાંપર શરીરનું વજન મૂકી, ધીમે રહીને એડીઓ પર બેસો. શરીરનો ભાર પગની આંગળીઓપર રહે અને ઘુંટણ જમીનને અડકે નહિ તેમ રહો. પછી એ રીતે બેઠા રહીને રહેતે રહેતે માથું આગળ નમાવી જમીનને અડકાડો અને ધીમેથી સીધા થઈ ઊભા થાઓ. સરત રાખવી કે પગની આંગળીઓ એક સરખી રહે, ખસે નહિ. આ કસરત શરૂઆતમાં અઘરી લાગશે પણ તેનો અભ્યાસ વધારવાથી સહેજે થઈ શકશે.

કસરત ૬૫ મી. વિવિધ પ્રકારે નાકને સ્પર્શ.

કૃતિ ૧ લી—નાકવડે પગના અંગુઠાનો સ્પર્શ કરવો.

તૈયાર.



ચિત્ર ૫૧ મું.

તૈયાર --સીધા ઊભા રહો, હાથ પીઠપર મૂકો.

જમણા પગના અંગુઠાને નાક લગાડો--જમણો પગ બની શકે તેટલો બાજુભેર ખસેડો, પછી બાજુભેર મરડાઇને ધીમે ધીમે નીચા વળી જમણા પગના અંગુઠાને નાક લગાડો.

ફેરફાર--ધીમેથી સીધા થાઓ અને ચાલાકીથી ડાબી તરફ નમી અંગુઠાને નાક લગાડો બની શકે તેટલીવાર કરો.

કૃતિ ૨ જી નાકવડે ભૂમિ સ્પર્શ.

તૈયાર.



ચિત્ર ૫૨ મું.

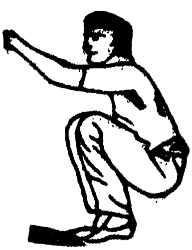
તૈયાર—ઊભા પગે જમીનપર બેસો.

નાકવડે ભૂમિ સ્પર્શ—હાથને ઉઠાવી બેઉ પગના વચેની જમીનપર હાથેળીઓ ગોઠવો. કાંણીઓ વાંકી વાળી તેની ઉપર જાંઘ અને ઢીંચણની વચ્ચેનો ભાગ મૂકીને પગ ઉપાડી અદ્ધર થાઓ; પછી હાથ ઉપર વજન મૂકી ધીમે ધીમે આગલી તરફ નમી નાકવડે ભૂમિ સ્પર્શ કરો.

કૃતિ ૩ જી.

તૈયાર—ચિત્ર ૫૩ મા પ્રમાણે બેસો.

તૈયાર.



ચિત્ર ૫૩ મું

નાકવડે ભૂમિ સ્પર્શ.



ચિત્ર ૫૪ મું.

આગલી તરફ નાકવડે ભૂમિ સ્પર્શ-પગથી થોડા અંતરે આગલી બાજુએ જમીનપર હાથેલીઓ ગોઠવો, પછી તે તરફ નમીને કોણીઓ સંકોચી તેની ઉપર બંને ઢીંચણો મૂકો, અને પગ ઉંચા કરી આગલી તરફ નમીને ચિત્ર ૫૪ પ્રમાણે નાકવડે ભૂમિ સ્પર્શ કરી અસલ પ્રમાણે બેઠા થાઓ. બની શકે તેટલીવાર કરો.

કૃતિ ૪ થી બાજુભેર નાકવડે ભૂમિ સ્પર્શ કરવો.

તૈયાર–ચિત્ર પર પ્રમાણે બેસો, બંને હાથને ડાબી બાજુએ પાસાભેર ગોઠવો.

ડાબી બાજુએ નાક વડે ભૂમિ સ્પર્શ––ડાબા હાથની કોણી કૂખ આગળ અને જમણા હાથની કોણી ઘુંટણથી ઉપલાં ભાગ પાસે લઈ બંને ઘુંટણો પરસ્પર અડકાડો. પછી કોણીમાંથી નમતા રહી પગ ઊંચા લઈને નાકવડે ભૂમિ સ્પર્શ કરો.

કૃતિ ૫ મી. આ દાવ પગનો ટેકો લીધા વગર એટલે ફક્ત હાથ ઉપરજ શરીર તોળો અને નાકવડે ભૂમિ સ્પર્શ કરો. આ દાવ એકદમ બની શકે તેવો નથી પરંતુ ધીમે ધીમે ટેવ પાડવાથી તેમાં પાર પડી શકશો.

કૃતિ ૬ ઠ્ઠી. ગરદનપર પગ ચઢાવીને નાકવડે ભૂમિસ્પર્શ.

નાકવડે ભૂમિસ્પર્શ—ઊભા પગે બેશીને એક પગ ગરદન પર ચઢાવો, પછી હાથ ઉપર રહી અદ્ધર થાઓ અને આગલી તરફ ધીમેથી નમો અને નાકવડે ભૂમિસ્પર્શ કરો.

હાથ ઉપર ખૂબ જોર મૂકવું. નાક વગર કોઇપણ ભાગ જમીનને અડકાડવો નહિ. દાવ પૂરો થાય એટલે પગ ઉતારી નાખવા. હાથની મદદ લીધા વગર ગરદનપર પગ ચઢાવીને જો દાવ થાય તો વધારે ઉત્તમ કહેવાય.

કસરત ૬૬ મી. પગવડે હાથનો સ્પર્શ કરવો.

તૈયાર—બરાબર સીધા ઊભા રહો. જમણો હાથ જમણી તરફ ઊંચો કરી ખભાની હારમાં રાખો.

પગવડે હાથનો સ્પર્શ—પછી જમણો પગ ઢીંચણમાંથી સીધો રાખીને જમણી તરફ લંબાવી ઊંચો ચઢાવો અને તેનાં આંગળાં લંબાવેલા જમણા હાથની આંગળીઓને અડકાડો.(જુઓચિત્ર ૫૫મું.)

એજ પ્રમાણે ડાબા હાથનો સ્પર્શ ડાબા પગ વડે કરવો. સ્વતંત્ર પણ ન થઇ શકે ત્યાં સુધી મદદગાર પાસે રાખો.

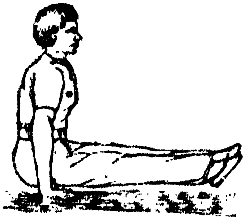
પગવડે હાથનો સ્પર્શ.



ચિત્ર ૫૫ મું.

. કસરત ૬૭ મી. હાથપર લંબાવેલા પગે બેઠક.

એલ અક્ષરની કૃતિ.



ચિત્ર ૫૬ મું.

તૈયાર—જમીનપર બેશી બંને પગ ભેગા કરી સામે લંબાવો.

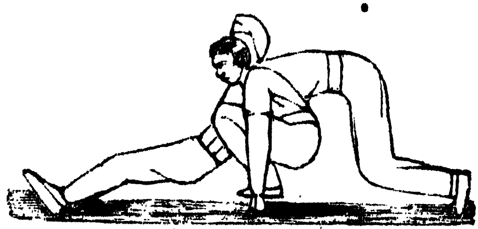
બે હાથપર લંબાવેલા પગે બેઠક કરો અથવા-એલ અક્ષર જેવા થાઓ-બંને હાથ બેઉ પડખા તરફ મૂકીને તે ઉપર આધાર રાખી શરીર તથા પગને એવી રીતે ઊંચા કરો કે બંને પગ જમીનથી સરખા અંતરે રહે અને શરીરનો ઉપલો ભાગ નીચલા ભાગની સાથે કાટખૂણે દેખાય. બની શકે તેટલીવાર કરો. (જુઓ ચિત્ર ૫૬ મું)

ક૦ ૬૮ મી હાથપર રહીને આગળ પાછળ પગ લંબાવવા.

તૈયાર—ઊભાપગે બેસવું.

પગ પાછળ લાંબા કરો-પછી બંને પગ સંકોચીને બંને હાથની અંદરથી જોરભેર પાછલી બાજુએ પગ લાંબા કરી દઈ જમીનપર ઉભા ગોઠવો. (જુઓ ચિત્રમાં પાછલી સ્થિતિ) પછી ફરીથી પગને સંકોચી જોરભેર પાછળથી આગળ લાવી લાંબા કરીને ભોંયપર એડીઓ અડકાડો. તે વખતે જાણે કોઈ કોચપર પડ્યા હો તેમ લાગશે (જુઓ ચિત્ર ૫૭ મું) આગલી સ્થિતિ. એ પ્રમાણે વારે ઘડીએ કર્યા કરો. આ કસરત કરવામાં કોઇ પણ વખતે બંને હાથ જરા સંકોચાવા કે ખસવા જોઇએ નહિ.

આગળ પાછળ પગ લંબાવવા.



ચિત્ર ૫૭ મું.

કસરત ૬૯ મી. પક્ષી થવું.

તૈયાર—ચિત્ર ૫૩ મા પ્રમાણે અદ્ધર બેસો.

પક્ષી રૂપે રહેવું.



ચિત્ર ૫૮ મું.

પક્ષી રૂપે થાઓ-બંને હાથ સામી બાજુએ સરલભાવે રાખી શકાય ત્યાં પરસ્પર જરાક અંતરે ગોઠવો. બંને હાથની આંગળીઓનાં ટેરવાં બંને બાજુએ રાખવાં. પછી હાથ સંકોચીને કોણીઓ ઉપર, પેટ મૂકી તેના આધારે આખું શરીર રાખો, માથું નીચું અને

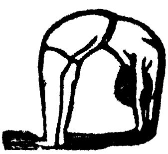
બંને પગ લાંબા; તથા જમીનથી ઊંચા કરીને આખા શરીરને. જમીનથી સરખા અંતરે ઊંચકી રાખો. પગ પાછલી તરફ પક્ષીના પીંછાના માફક લંબાવવા, તે પરસ્પર અડકેલા રાખવા, તેના પંઝા લંબાવી અક્કડ કરવા, અને છાતી ટટાર કરી નજર સામેની દિશામાં પ્રેરવી. (ચિત્ર ૫૮ મું)

કસરત ૭૦ મી ગુલાંટ ચકરી.

ગુલાંટ ખાઇને ચતા થાઓ, પછી અર્ધો આંટો ચક્કર લઇને શરીરની સ્થિતિ પલટાવીને બાકીનું ચક્કર પૂરૂં કરવું. આવા પ્રકારના દાવને ગુલાંટ ચકરીના નામથી ઓળખવામાં આવે છે.

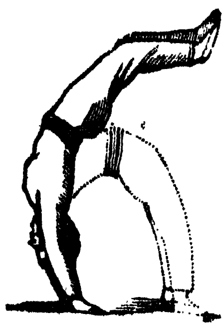
કસરત ૭૧ મી હાથ ઉપર પાછલી ગુલાંટ.

પ્રથમ તો ચિત્ર ૫૯મા પ્રમાણે કમાન થઇને તૈયાર.



ચિત્ર ૫૯ મું

હાથ ઉપર ગુલાંટ.



ચિત્ર ૬૦ મું.

બંને હાથ બની શકે તેટલા પગની પાનીઓ પાસે લાવો. પછી હાથ અને પગને જરા સંકોચીને સઘળા શરીરને કિંચિત પાછળની બાજુએ ઝુકાવો, બંને પગ લાંબા કરીને ઊંચા ચઢાવો (જુઓ ચિત્ર ૬૦ મું) પછી તરતજ આગલી બાજુ તરફ નમાવીને હાથને સંકોચી લાંબા કરો અને તે વડે જમીનને જોરભેર ધક્કો મારીને એકદમ ૪૫ મા ચિત્રની પેઠે ઊભા થઇ જાઓ. એમ કરતા કરતા કસરતશાળાના એક છેડાથી બીજા છેડા સુધી જાઓ.

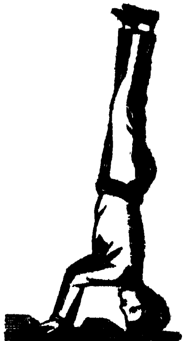
આ સઘળી ક્રિયા એકદમ કરી શકાય તો સહજ અને સુંદર રૂપે ગુલાંટ ખાઇને પાછલી બાજુએ ઊભા રહી શકાશે.

આ કસરત બરાબર સહેલાઇથી જે કરી શકશે, તે અદ્ધર હવામાં પાછળની બાજુએ ગુલાંટ અને બીજા પ્રકારે હાથ ઉપર પાછળની બાજુએ ગુલાંટ ખાતાં સહેજ શીખી શકાશે.

કલા ૭ મી ઊંચા પગે રહેવું.

કસરત ૭૨ મી. બે હાથ અને માથાના ટેકાવડે રહેવું.

ઉંધા માથેરહેવું હાથ અને માથાની મદદ.



ચિત્ર ૬૧ મું.

(૧) **બેસો**—ઊભા પગે અદ્ધર બેસો.

(૨) **હાથ ટેકવો**–હાથને સામેની બાજુએ સહેલથી જ્યાં રાખી શકાય ત્યાં જરા છેટે છેટે રાખીને તેનાં આંગળીઓનાં ટેરવાં જમીનપર ટેકવો.

(૩) **પગ ઊંચા કરો**—હાથની સામે માથું નમાવો અને કમ્મર સુધીનો ભાગ ઊંચો લઇ બંને પગ ઉપાડો પછી ધીમે ધીમે યુક્તિસર બેઉ પગ ઉપરના ભાગે લંબાવી દેઇ ઉંધા પગે રહો (જુઓ ચિત્ર ૬૧ મું.)

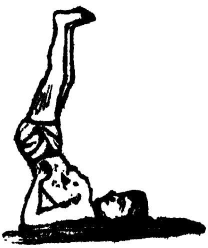
(૪) **સીધા**–શરીરની સ્થિતિનો વિચાર કરીને પગ સીધી લીટીમાં લંબાવી સ્થિર રહો.

પગ ઊંચા કરતાં શરીર ડોલાવવું નહિ. જો ઝોકા ખાશે તો ઉથલી પડાશે. (જ્યાં સુધી સ્વતંત્રપણે ન બની શકે ત્યાંસુધી મદદગાર હાજર રાખી આ કસરત કરવી. ભીંતના ટેકાવડે પગ ઊંચા ચઢાવતા રહીને પણ આવી કસરતો શીખી શકાય.)

ઊંધે માથે રહેવાની કસરતો બહુ પ્રકારે થઇ શકે છે. ટેવનો ઉપયોગ વધારવાથી તે બધી સાધ્ય હોય છે. હાથ અને માથાના આધારે ઉંધા માથે રહેતાં આવડે તે પછી કેવળ માથાને આધારે રહેવાની કસરત શિખવી જોઇએ.

કસરત ૭૩ મી ઊંચા પગે ગરદનપર રહેવું.

ગરદનપર રહેવું.



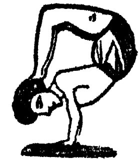
ચિત્ર ૬૨ મું.

માથાનો પાછલો ભાગ, પીઠનો ઉપલો ભાગ, અને બે કોણીઓ સુધીનો ભાગ એટલે બહાવડાં જમીનપર રાખીને પગ ઉપરની બાજુએ ઊંચા કરી. કેટલીકવાર સુધી સ્થિર રહો. હાથને કોણીમાંથી વાળી કમ્મરની બેઉ બાજુએ રાખો.

કસરત ૭૨ મી તથા ૭૩મીના દાવમાં ઉપરના ભાગે પલાઠી વાળીને દાવ કરો. સારી પેઠે કેળવાયલું શરીર હોય તો **કપાળ અને દાઢીપર** વજન મૂકી **ઊંચા પગે રહી** શકાય.

કસરત ૭૪ મી મયુરાકાર.

મયુરાકાર.

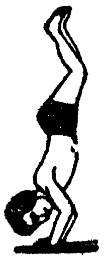


ચિત્ર ૬૩ મુ.

બંને હાથ જરા પહોળા કરી જમીનપર ગોઠવો, અને બંને પગ ઊંચા ચઢાવી તેને પાછલી બાજુએ ધીમે ધીમે એવી રીતે નમાવો કે પગના અંગુઠા માથાના વાળને અડકે.

કસરત ૭૫ મી. હાથવડે ચાલવું.

હાથ વડે ચાલવું.



ચિત્ર ૬૪ મુ.

બંને હાથ પહોળા કરી જમીનપર ગોઠવો. પછી બંને પગ ઉપરની બાજુએ ઊંચા કરો, અને ડોકુ તથા કમ્મર બરાબર સીધાં રાખી ધીમે ધીમે એક પછી એક હાથ ઉપાડીને આગળ ચાલો. બંને પગ એક સરખા તથા બરાબર ઊંચા રહેવા જોઇએ.

એ પ્રમાણે આગળ ચાલતાં આવડે એટલે પાછળ ચાલવાનો અભ્યાસ કરવો. અને એમ આગળ પાછળ ચાલતાં શીખ્યા પછી ડાબા જમણી અને બીજી ગમે તે બાજુ તરફ ચાલવાની ટેવ પાડવી. (જુઓ ચિત્ર ૬૪ મું.)

કસરત ૭૬ મી. મયુરાકારે ચાલવું.

ચિત્ર ૬૩ મા પ્રમાણે મયુરા આકારે શરીરને ગોઠવો. પછી આમ તેમ થોડુંક ચાલો.

કસરત ૭૭ મી. મોરની માફક ચરવું.

ઉપર પ્રમાણે મયુરાકારે રહીને ડાબા હાથ પર રહી જમણો હાથ ઉપાડો અને તે વડે મૂખ સ્પર્શ કરો. પછી જમણા હાથ પર રહી ડાબા હાથવડે મૂખનો સ્પર્શ કરો. એમ વારા ફરતી ક્રિયા કરો.

કસરત ૭૮ મી. મોરની માફક ઠેકડા ભરવા.

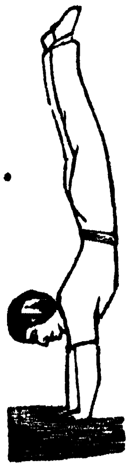
ઉપરની કસરત પાકી આવડે એટલે બંને હાથ ઊઠાવી લઇને ઠેકો. મતલબ કે બે પગવડે જેમ ઠેકીને જવાય છે તેમ બે હાથ વડે

કૂદવું. આ કૃતિ બહુ અઘરી છે પરંતુ વિશેષ પ્રયત્ન કરવાથી સાધ્ય થઈ શકશે. તેમ છતાં જેની હિંમત ના ચાલે તેણે તે ન કરવી. જે કસરત બહુ અઘરી ના લાગે તે કરવાથી શરીર સારૂ રહી શકે. પછી બની શકે તો મનની વિશેષ સ્ફૂર્તિને માટે કઠણ કસરતનો અભ્યાસ કરવો.

કસરત ૭૯ મી. બાહુપર શરીર તોળવું.

આગળ જમણો અને પાછળ ડાબો પગ રાખીને તથા બંને હાથ ઉપર ઊંચા કરીને ઊભા રહો. (જુઓ ચિત્ર ૪૫ મું.) તે વખતે શરીરને પાછળ જરાક ઝૂકતું રાખવું. પછી બંને હાથની હાથેલીઓ સામેની જમીન ઉપર સહજે જે ઠેકાણે પડી શકે તે ઠેકાણે એકદમ જોરભેર મૂકો. પછી એ બે હાથ ઉપર શરીરનો આધાર રાખીને બંને પગવડે કૂદકો મારીને માથું નીચું અને બંને પગ ઉપર ઊંચા કરો (જુઓ ચિત્ર ૬૫ મું.) પ્રથમ ડાબો અને તેની સાથે જમણો પગ ઊંચો ચઢાવવો જ્યારે હાથ ઉપર આખું શરીર રહે ત્યારે બેઉ હાથ સીધા લંબાવવા, છાતી પહોળી કરવી અને માથું પાછળ ઝૂકતું રાખવું. પગ ઊંચા લેતાં સાવચેતી રાખવી કે તે ઉલટાઇ પડે નહિ. શરીરનો બોજો સમાન રાખી એક ઊભી લીટીમાં આખું શરીર લંબાવો.

બીજી સ્થિતિ



ચિત્ર ૬૫ મું.

કસરત ૮૦ મી. બાહુ ઉપર શરીર તોળીને ચાલવું.

ઉપર પ્રમાણે બાહુ ઉપર શરીરનો બોજો સમાન રાખી ચિત્ર ૬૪ મા પ્રમાણે રહીને અનુક્રમે ડાબો અને જમણો હાથ આગળ વધારો, અને એમ ચાલતાં ચાલતાં બધે ફરો. ચાલતી વખતે નજર સામેની જમીનપર ફેરો, અને પગ ઊભી લીટીમાં સીધા રાખો. જો એ પ્રમાણે પગ ના રાખી શકાય તો જરા સંકોચીને તેનાં તળાં માથાપર ચિત્ર ૬૩ મા પ્રમાણે ઝૂલતાં રાખો. એમ કરવાથી શરીરનો બોજો સમાન રાખવાનું તમને સુગમ પડશે.

———

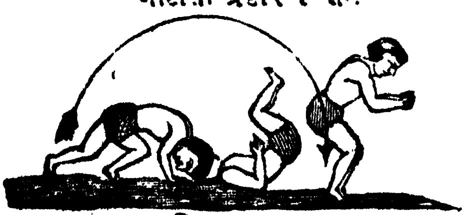
કલા ૮ મી. ગોટીલાં ખાવાં.

ચેતવણી.

ખભા, ડોક, બરડાની કરોડ કમ્મર, કાંડાં અને કોણીઓ તથા બલાવડાં વગેરે અવયવ દૃઢ અને સબળ ન હોય તો ગોટીલાં ખાવાનું કામ બરાબર બની શકે નહિ; તેટલા માટે પ્રથમ મગદળ ફેરવવા. દંડ પીલવા અને બેઠક વગેરેનો અભ્યાસ કર્યા પછી ગોટીલાં ખાવાની કસરત કરવી, એ સારૂં છે પુસ્તકનો ક્રમ સાચવવાને જો કે આ કસરતો અહીં દાખલ કરી છે પરંતુ અભ્યાસ કરવાના વખતે ઉપરની સૂચના લક્ષમાં રાખવાને વિનતિ કરવામાં આવે છે.

કસરત ૮૧ મી આગલી તરફથી ગોટીલાં ખાવાં.

ગોટીલાં પ્રકાર ૧ લો.



ચિત્ર ૬૬ મુ.

સીધા ઊભા રહો. બંને હાથ પરસ્પર અર્ધા હાથને અંતરે રાખીને જમીનપર નમી તેને ગોઠવો. પછી તેની વચ્ચે માથું ઘાલીને ધીમેથી બંને પગ ઊંચા કરી કમ્મર અને શરીર ઉપલી તરફ ચઢાવી આગલી તરફ નીચે ઉતારો એટલે ગુલાંટ ખાઈ ઉલટાઈ પડો અને ચાલાકીથી પગને જમીનપર ગોઠવી ઊભા થઈ જાઓ એ પ્રમાણે કસરત કરતા કરતા સામેની છેડા સૂધી જાઓ અને પાછા વળો. આ કસરત બહુ પ્રસિદ્ધ છે તે કેટલાક ફાલતું લોક પણ કરી જાણે છે.

કસરત ૮૨મી. ઉલટી ગુલાંટ.

ગોટીલાં પ્રકાર ૨ જો.



ચિત્ર ૬૭ મું.

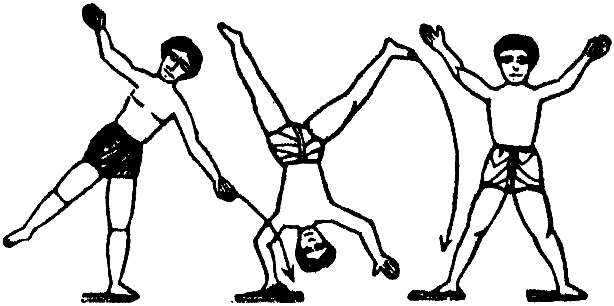
ઉપર કરતાં ઉલટી રીતે આ કસરત કરવાની છે માટે એને ઉલટી ગુલાંટ કહી છે.

ઉપલી કસરતની પેઠે હાથને સામેની જમીનપર નહીં મુકતાં પાછળ માથાની બંને બાજુએ ભોંયપર મૂકો અને જોરભેર બંને પગ, કમ્મર અને આખું શરીર આગળની બાજુએ આણી તરતજ જરા ઊંચે પાંસરી રીતે ઉછાળીને પ્રથમની પેઠે ઊભા થઇ જાઓ. (૬૭ મું ચિત્ર જુઓ.) આ કસરત પ્રથમ ધીમે ધીમે શીખવી. બરાબર આવડ્યા પછી ઝડપથી કરવી.

કસરત ૮૩ મી. કરોળીઆ ગુલાંટ

કરોળીઆ કોઈ કોઈવાર સામા નહિ ચાલતાં જેમ બાજુએ ચાલે છે તેમ આ કસરત કરવાની હોવાથી તેને કરોળીઆ ગુલાંટ કહે છે.

ગોટીમાં પ્રકાર ૩ જો.



ચિત્ર ૯૮ મું.

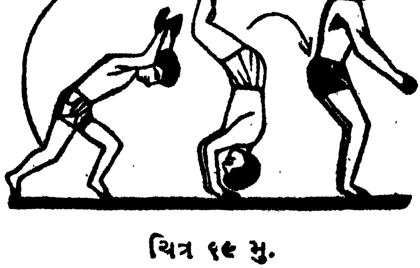
સીધા ઊભા રહી ડાબો હાથ જમીન પર મૂકી બંને પગને ઊંચા કરી પડખા તરફ ગુલાંટ ખાઇને તરતજ સીધા થઈ ઊભા રહો. ગુલાંટ ખાતી વેળાએ પ્રથમ ડાબો હાથ અને પછી જમણો હાથ જમીન પર મૂકતા જવું જોઇએ. (જુઓ ચિત્ર ૯૮ મું.)

આ કસરત ધીમે ધીમે થતી નથી, એકદમ જોરભેર કરવી જોઇએ. કસરત કરનારનું શરીર જાણે ગોળાકાર હોઈ ફરતું હોય એવો ભાસ જોનારને થાય ત્યારે સારી રીતે કસરત કરી ગણાય.

કસરત ૮૪ મી. આગલી તરફ ગોટીલાં ખાવાં.

ગોટીલાં પ્રકાર ૪ થો.

સીધા ઊભા રહી બંને હાથ જમીનપર જોરભેર રાખી માથું જમીનને જરાક અડકાડીને ગુલાટ ખાઓ અને તરતજ ઊભા થઇ જાઓ. ગુલાંટ ખાતાં ભોંયને બરડો અડે નહિ.



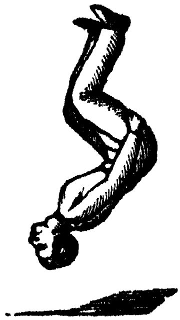
ચિત્ર ૯૯ મું.

આ પ્રમાણે બરાબર આવડે એટલે માથું જમીનથી ઊંચું રાખીને ગુલાટ ખાવા માંડવી. એ કસરતમાં હાથની કોણીથી ઉપરના ભાગની એટલે દંડની મજબૂતાઇની બહુ જરૂર છે.

કલા ૯ મી. સ્ફુરતાઈવાળા કેટલાક દાવ.

કસરત ૮૫ મી. સામી બાજુ તરફ અદ્ધર ગુલાંટ.

અદ્ધર ગુલાંટ. બીજી સ્થિતિ.



ચિત્ર ૭૦ મું.

ચિત્ર ૪૫ મા પ્રમાણે રહી ૨૦-૨૫ હાથ છેટેથી દોડતા આવો પછી હાથ જોરભેર નીચા નમાવીને બંને સાથળોને પડખે મૂકો, અને પછી તરતજ "શરીરનો ઉપલો ભાગ જોરભેર નીચો વાળીને એવી રીતે ઊંચે એટલે ઉપરની તરફ કૂદકો મારો કે જેથી સઘળું શરીર અદ્ધર હવામાં સામી બાજુએ એક શેપ ઘુમાવીને ગુલાંટ ખાઈ શકાય. (જુઓચિત્ર૭૦મું. અને તે પૂરી થયા પછી પગનાં તળાં પૃથ્વીપર મૂકી ઊભા રહી શકાય. આ કસરત કરતાં ઉપલી સઘળી ક્રિયા એક પળવારમાં પૂરી કરશો તો સહેલાઇથી અને સુંદર રૂપે અદ્ધર હવામાં ગુલાંટ ખાઈ કરીને પૃથ્વી ઉપર આવી ઊભા રહી શકશો.

ઘણાખરા કૂદકો મારીને અદ્ધર હવામાં સંપૂર્ણરૂપે ગુલાંટ નહિ ખાઇ શકવાથી પીઠ તરફ પછડાય છે. તેઓ કૂદકો મારીને જેટલા ઊંચે જઈ શકશે તેટલાજ પ્રથમ બેશીને અને પછી અભ્યાસ થયે ઊભા રહી પડી શકશે.

કસરત ૮૬ મી. પાછલી તરફ હવામાં ગુલાંટ.

ચિત્ર ૫૩ મા પ્રમાણે અદ્ધર બેસો. પગનાં આંગળાંપર બરાબર બેઠક લો અને મ્હો સામે ઝૂકીને હાથ સહેજે જ્યાં પડી શકે ત્યાં મૂકો. પછી બંને હાથ ઉપર આધાર રાખીને બંને પગ ઉછાળી ઊંચા કરો, અને પાછા નીચા નાખી દઈ પ્રથમની માફક બેસો. પછી તરતજ બંને હાથ ઊંચા કરો અને માથું પાછલી તરફ ઝૂકાવી એવી રીતે પાછલી તરફ ઉછાળો મારો કે જેથી આખું શરીર અદ્ધર હવામાં ઘુમીને હાથની હાથેલીઓ જમીનપર પટકાઇને કસરત ૮૫ મીની આકૃતિની પેઠે નીચે આવી શકાય. પછી તરત બંને પગને આગળની બાજુએ નમાવી હાથવડે ભોંયપર ધક્કો દઇ એકદમ ઊભા થઈ જવાય. આ કસરત કરતા કરતા કસરત શાળાના આ છેડાથી પેલા છેડા સુધી જાઓ.

કસરત ૮૭ મી. પાછલી તરફ હવામાં ગુલાંટ.

પહેલી સ્થિતિ.



ચિત્ર ૭૧ મું.

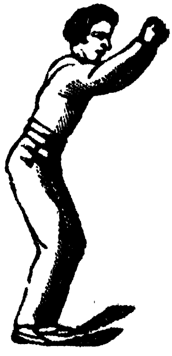
ચિત્ર ૭૧ મા પ્રમાણે ઊભા રહીને બંને હાથ જોરભેર ઊંચે ઊંચા કરીને કૂદકો મારીને આખું શરીર અદ્ધર હવામાં ઘુમાવીને કસરત ૮૫ મીના ચિત્ર પ્રમાણે જમીન પર આવો.

સરત રાખવી કે ઊંચે કૂદકો મારી, શરીરને અદ્ધર હવામાં ઘુમાવીને જ્યારે બંને હાથ જમીનપર મૂકી કસરત ૭૧ મીના ચિત્ર ૬૦ ની પેઠે જમીનપર આવો ત્યારે હાથ બરાબર સીધા રહે. જો એ વખતે બરાબર સીધા નહિ રાખો તો પગ જમીનપર નહિ પડતાં તમારા માથાપર પડશે. અથવા માથું ભોંયપર પટકાય તેમ પડી જવાશે.

ઘણા જણા બીકના માર્યા આ કસરત શીખવાની હામ ભીડતા નથી, પણ જો તેઓ હિંમત રાખીને અભ્યાસ કરે તો જરૂર શીખી શકે. એમાં મુખ્ય યુક્તિ એ છે કે માથું પાછલી તરફ ઝૂકાવી, કૂદકો મારી જેટલા ઊંચે જવાશે તેટલાજ પ્રમાણમાં સુંદર રૂપે પછવાડે ગુલાંટ ખાઇને ઊભા થઈ શકાશે.

કસરત ૮૮ મી. પાછલી તરફ અદ્ધર ગુલાંટ.

૧ લી અને છેલ્લી સ્થિતિ.



ચિત્ર ૭૨ મું.

બંને પગને જરા સંકોચી, આગલી તરફ જરા ઝૂકી એડીઓમાંથી ઊંચા થાઓ અને બંને હાથ ઉપરની તરફ ઊંચા કરીને ઊભા રહો. (જુઓ ચિત્ર ૭૨ મું.) પછી બની શકે તેટલી ઝડપથી બંને હાથને ઝૂલાવીને નીચે લાવીને ફરીથી પાછા બનતી તાકીદે જોરભેર ઉપલી તરફ ઊંચા કરો; અને તરતજ ઉછાળો મારીને બની શકે તેટલા ઊંચા ચઢીને આખું શરીર પાછળની બાજુએ કસરત ૮૫ મી પ્રમાણે અદ્ધર હવામાં ઉલટાવી પગનાં તળાં જમીનપર આવી રહે તેમ ઊભા થઈ જાઓ. આ વખતે કૂદકો મારીને ઊંચે જતાંજ બંને હાથવડે સાથળનો પાછલો ભાગ પકડવો. બહુ ઝડપથી

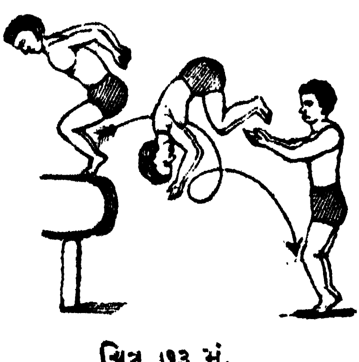
સાવચેત રહીને નિડરપણે આ કસરત કરવી. કૂદકો મારીને રીતસર એટલે જરૂર પૂરતા ઊંચા જઈ શકશો નહિ તો અદ્ધર હવામાં ઘુમીને નીચે આવતાં માથું અથવા પીઠ જમીનપર પટકાશે. પરંતુ અભ્યાસ વધારીને જેટલા ઊંચે જઈ શકશો તેટલા પ્રથમ ઢીંચણીએ પડશો અને વધારે મહાવરો થશે એટલે પગનાં તળાંપર આવી ઊભા રહી શકશો.

ઘણા જણ આ કસરત પ્રથમ ઊંચી જગાએ ચઢીને (બેન્ચ વગેરે ઉપર) ત્યાંથી શીખવા માંડે છે અને પાછલી તરફ બે સોબતીઓને તેમના પરસ્પરના જમણા હાથ ઝૂલાવી રાખીને ઉભા રાખે છે. કારણ કે અદ્ધર હવામાં બરાબર ઘૂમીને જો પીઠ ઉપર પડી જવાય તો જમીનપર નહિ પછડાતાં પેલાઓના હાથપર પીઠ પડે તો ઈજા થવાની બીક બહુ ઓછી થઇ જાય. એમ કરતાં કરતાં બરાબર મહાવરો પડશે એટલે મદદની જરૂર રહેશે નહીં.

કસરત ૮૯ મી. પડખા તરફ હવામાં ગુલાંટ.

વીશ પચીશ હાથ છેટેથી દોડતા આવો પછી ઉંચે કૂદકો મારીને માથાને જોરભેર પાછલી તરફ નમાવી આખું શરીર અદ્ધર હવામાં પડખા તરફ એક શેપ ઘૂમાવીને છેવટ પગનાં તળાં ભોંયપર મૂકીને ઉભા થઈ જાઓ. ઘણા જણા પ્રથમ કૂદકો મારીને અદ્ધર હવામાં બરાબર ઘૂમી શકતા નથી; પણ પડખાની બાજુપર લાંબા થઇને પડી જાય છે. તેઓ જો કૂદીને જોઇએ તેટલા ઊંચા જતાં શીખે તો સહેલાઇથી ઊભા થઇને ભોંયપર પડી શકે.

કસરત ૯૦ મી. ઊંચેથી ભૂસકો મારી હવામાં ગુલાંટ ખાવી.



ચિત્ર ૭૩ મું.

ચેતવણી—આ કસરત સર્વ કરતાં કઠણ અને ભયાનક છે. જ્યારે તે દાવ કરવો હોય ત્યારે ઘણા સાવચેત રહેવું જોઇએ. કેમકે આમાં આખું શરીર અદ્ધર હવામાં એકદમ ફરે છે. ઉમેદવારોએ પહેલ વહેલો દાવ જમીન ઉપર નહિ શીખતાં જળમાં શીખવો. પરંતુ જેને તરતાં ન આવડતું હોય તેમણે જળમાં શીખવાનું સાહસ ન કરવું.

રીત—બે હાથ ઊંચા ગચીઆ કે

સ્ટૂલ ઉપર ઊભા રહો પછી માથું અને બંને ઢીંચણ આગળ અને બંને હાથને કેડ પાછળ ઝુકાવીને જોરભેર પાછલી તરફ ગુલાંટ ખાઈ એટલે સઘળું શરીર ઘુમાવીને કૂદકો મારીને જમીનપર ઉતરી બંને પગપર ઊભા રહો. (જુઓ ચિત્ર મું.) આ પ્રમાણે પાણીની અંદર કસરત કરતાં આવડે એટલે પોચી માટીવાળી અથવા રેતાળ જમીન પર દાવ રમો. પણ કઠણ અને ખાડા ખઇઆવાળી જમીન ઉપર કસરત કરવાની સલાહ આપવામાં આવતી નથી.

કળા ૧૦ મી, સ્પર્ધાના ખેલ.

બાહુ બળની અજમાયશ બતાવવાની ક્રિયાઓને સ્પર્ધાના ખેલમાં લીધી છે. તેની અંદર **સરત દોડ, પંઝા કસી, કાંડા કસી, બાહુ કસી, લાકડી ઠેલામણી** અને **દોરડું ખેંચવાના** ,દાવ લેવામાં આવ્યા છે. જેનું વર્ણન અનુક્રમે આપીએ છીએ.

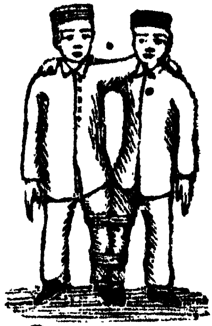
સરત દોડ.

સરતદોડ ૭ રીતે થાય છે. (૧) **દરેક વ્યકિતએ સ્વતંત્રપણે જથામાં દોડવું.** (૨) **ત્રણ પગની જોડી.** (૩) **ખોડી ખમચી.** (૪) **પાલખી પોસ.** (૫) **કોથળામાં પગ** ઘાલીને દોડવું. (૬) માથા ઉપર કે ખાંધે બોજો લઇને દોડવું.

સરતદોડની અંદર ચોકસ જગ્યાએથી ઉપડીને મુકરર જગોપર દોડતા દોડતા જવાનું હોય છે, તેમાં જે પહેલા વહેલો પહોચે તે દાવ જીત્યો કહેવાય છે. મેદાનમાં ભર તમાસગીરોની વચ્ચે વિદ્યાર્થીઓને દોડવાનું હોય છે, તેથી તેઓ મેદની તરફ નજર ફેરવે છે અને કામની અંદર ગફલત કરતા જોવામાં આવ્યા છે. માટે સરખી રીતે અને સફાઈ ભરેલું કામ કરાવવું હોય તો ઉમેદવારોને એક ચિત્ત કરવા જોઇએ. જ્યાં સુધી તેમણે શિક્ષક તરફ ધ્યાન આપ્યું ન હોય ત્યાં સુધી દોડવાને છેવટનો હુકમ આપવો નહિ. જો અપાઈ જશે તો રમત માલ વગરની થશે.

કસરત ૯૧ મી. દોડવું ત્રણ પગની જોડી.

ત્રણ પગની જોડ.

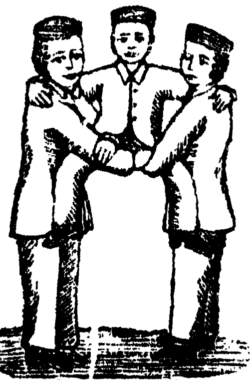


ચિત્ર ૭૩ મું.

સરખી સ્થિતિના બે છોકરાઓને સીધી લીટીમાં ઊભા કરવા. પછી લુગડાના પટાવડે તેમના વચલા પગો ચિત્ર ૭૩માં બતાવ્યા પ્રમાણે બે જગોએથી બાંધી લેવા અને તેમના અંદરના હથો એક બીજાના ગળે ભરાવરાવી દોડાવવા.

કસરત ૯૨ મી. દોડવું—પાલખી પોસના દાવ.

પાલખી પોસ.

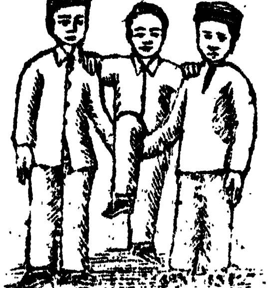


ચિત્ર ૭૪ મું.

આ રમતને માટે બે મોટા છોકરાઓ અને એક નાનો છોકરો એમ ત્રણ પસંદ કરવા. મોટા છોકરાઓને ઊભા પગે સામ સામા બેસાડવા. પછી જમણા હાથનો પંઝો ડાબા હાથની કોણી ઉપર મૂકાવવો, અને ડાબો હાથ લંબાવરાવી તે વડે જમણા હાથની વાળેલી કોણીને પરસ્પર પકડાવવો. એમ કરવાથી ખાનાં થશે તે ઉપર પેલા નાના છોકરાને લટકતા પગે બેસાડવો અને તેના હાથ બંને બાજુના છોકરાઓના ગળે ભરાવરાવવા. પછી દોડાવવા.

કસરત ૯૩ મી દોડવું. ખોડી ખમચીનો દાવ.

ખોડી ખમચી.



ચિત્ર ૭૫ મું.

આ રમતમાં ત્રણ છોકરા સરખી સ્થિતિના જોઈએ. બે જણને સીધી લીટીમાં પાસ પાસે ઊભા રાખવા. તેમનાં કાંડાં અન્યોન્ય પકડાવવાં. પછી ત્રીજો છોકરો હોય તે તેમની વચમાં પાછળથી આવે અને તે પોતાના જમણા પગનો આગલો ભાગ તેમના કાંડાપર લટકતો મૂકે તથા બંને જણને ખભે હાથ ભરાવીને ઊભો રહે. એ પ્રમાણે તૈયાર થયા પછી દોડાવવા, (જુઓ ચિત્ર. ૭૫.)

કસરત ૯૪ મી દોડવું-થેલામાં પગ.

થેલામાં પગ.



ચિત્ર ૭૬ મું.

સાધન—દોડનારની કેડ સૂધી પહોંચી શકે તેવા થેલા.

તૈયારી-થેલામાં પગ ઘાલીને ઊભા રહેવું. બંને પડખે કહી વાળી થેલાનું મ્હોં મજબુત પકડવું.

દોડવાની રીત-બંને પગને સાથે ઉપાડવા અને નીચે નાંખવા. મતલબ કે દેડકાની પેઠે કૂદી કૂદીને એટલે થેકડા ભરતા દોડવું. આ ખેલ બહુ રમુજી દેખાય છે. તેમાં ગાફલ રહેનાર અટવાઈ પડે છે. (જુઓ ચિત્ર ૭૬.)

કસરત ૯૫ મી-પંજા કસી.

પંજા કસી.



ચિત્ર ૭૭ મું.

બે જણા એક બીજાના સામ સામા ઊભા રહી જમણા હાથની હથેળીઓ પરસ્પર એકત્ર કરો. પછી એકની આંગળીના મધ્ય ભાગે બીજાની આંગળી આવે તેવી રીતે રાખી, એકની આંગળીઓને બહારની બાજુ તરફ વાંકી વાળી બીજાની આંગળીઓને ખેંચો, તથા તેના હાથની હથેળીને બળપૂર્વક ચતી કરી દેવાની તજવીજ કરો. આ ક્રિયા કરતી વખતે બંને જણાના હાથ પોત પોતાની કમ્મર જેટલા ઊંચા રહેવા જોઇએ; તથા શરીર, પગ, કોણી અને હાથનાં કાંડાં બરાબર એક સ્થળે રહેવાં જોઇએ (ખસવાં કે ખેંચાવાં ના જોઇએ.) એમ કરતાં જેની હથેળી ચતી થઇ જશે તે હાર્યો ગણાશે. (જુઓ ચિત્ર ૭૭ મું.) ઘુંટણીએ બેશીને પણ આ કસરત કરી શકાય છે. જમણા હાથે કરવાનો મહાવરો થઇ ગયા પછી ડાબા હાથે પણ એમ કરતાં શીખવું. આ કસરતથી હાથનાં કાંડાં અને આંગળીઓ મજબૂત થાય છે.

કસરત ૯૬ મી કાંડા કસી.

કાંડાં કસી.



ચિત્ર ૭૮ મું

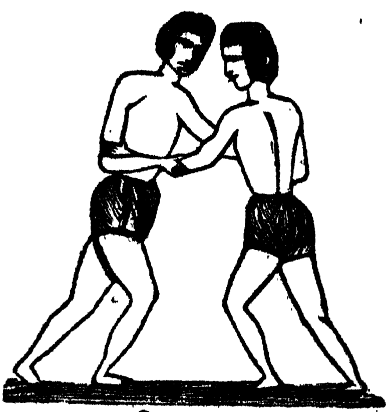
પંજા કસીની પેઠે એક બીજાના સામસામા ઘૂંટણવાળી બેશીને આ કસરત કરવામાં આવે છે. એકના જમણા હાથનું કાંડું બીજાએ ઝાલવું. નં. ૨ જાનું કાંડું પકડીને નં. ૧ લો પોતાનો હાથ અને કાંડું એવી રીતે દઢ અને સીધું રાખે કે જેથી

નં. ૨ જો સહજે તેનું કાંડું પકડી ન શકે. પછી નં. ૨ જો પોતાનું કાંડું (જે નં. ૧ લાએ મજબૂત પકડી રાખ્યું છે તે) પોતાના શરીરની નજીક તાણી આણીને જોરભેર નં. ૧ લાનું કાંડું પકડે. તે વેળાએ નં. ૧ લો, નં. ૨ નું કાંડું છોડી દેઇને ફરીથી પોતાના તરફ તાણીને જોરભેર નં. ૨ નું કાંડું પકડશે, એટલે નં. ૨ જો નં. ૧ લાની પેઠે છોડી દેઇને પ્રથમની પેઠે જોરભેર તેનું (નં. ૧ લાનું) કાંડું પકડશે. જમણા હાથે મ્હાવરો થઇ ગયા પછી ડાબા હાથે એમ કરવાનો અભ્યાસ રાખવો અને પછી એકવાર જમણે હાથે અને એકવાર ડાબે-હાથે એમ કર્યા કરવું. આથી કાંડાં અને આંગળીઓ મજબૂત થાય છે. (જુઓ ચિત્ર ૭૮ મું.)

કસરત ૯૭ બાહુ કસી.

નં. ૧ અને નં. ૨ બંને સામસામા ઊભા રહો. નં. ૧, તમે તમારા જમણા હાથની બહારની તરફથી નં. ૨ નો *બાહુ, અને ડાબા હાથની અંદરની તરફથી તેનો જમણો બાહુ પકડો. તેજ પ્રમાણે નં. ૨, તમે જમણા હાથની બહારની બાજુથી નં. ૧ નો ડાબો બાહુ, અને ડાબા હાથની અંદરની બાજુથી તેનો જમણો બાહુ પકડો. પછી બંને

બાહુ કસી.



ચિત્ર ૭૯ મું.

જણા પ્રથમ પોતપોતાના જમણા હાથવડે બીજાનો ડાબો બાહુ ઠેલીને જરા પાછળ લેઇ લો, અને તેની બીજી બાજુએથી તેજ બાહુને ફરીથી

---

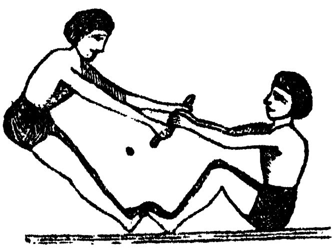
* બાહુ (કોણીથી ઉપરનો ભાગ) અને હાથ (કોણીથી નીચેનો ભાગ) એની અંદર અને બહાર એવી બે બાજુઓ છે. હાથની હથેળી તરફની બાજુ, તે અંદરની બાજુ; અને તેનાથી ઉલટી-પાછળની-તે બહારની બાજુ કહેવાય છે.

પકડો. એજ પ્રમાણે પરસ્પરના ડાબા હાથવડે પરસ્પરનો જમણો બાહુ ઠેલીને જરા પાછળ લેઇ લો, અને તેજ બાહુને બીજી બાજુએથી ફરીથી પકડો. આ વેળાએ બંનેના જમણા બાહુ જરા પાછળ જશે અને બંનેના ડાબા બાહુ જાણે જરા સન્મુખની પેઠે રહેશે. એ પ્રમાણે ફરી ફરીને વારાફરતી પરસ્પરના બંને બાહુ આગળ પાછળ ખશેડાશે.

એકે વખતે પચીસવાર આ કસરત કરવી. એથી બાહુ, હાથ, કાંડાં અને આંગળીઓ મજબુત અને સબળ થશે. (જુઓ ચિત્ર ૭૯ મું.)

કસરત ૯૮ મી. લાકડી ખેંચવી.

લાકડી ખેંચી ઉઠાડવો.

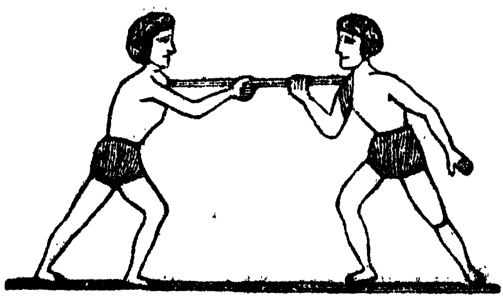


ચિત્ર ૮૦ મું.

બંને પગ સામી તરફ સીધી રીતે મેળવીને બંનેના પગનાં ચાપુઆં (પંઝા) એકઠાં કરી (એક બીજાને બરાબર અડકાડી) ને ભોંયપર બેસો. એક હાથ લાંબો લાકડીનો કડકો અથવા અથવા આંકણીનો મધ્ય ભાગ બંને જણુ પકડો અને ધીરે ધીરે જોરભેર પોતપોતાની તરફ ખેંચો. એમ તાણતાં જે **સામે વાળાને ભોંયપરથી ઊંચો કરી ઉઠાડી દેશે તે જીત્યો ગણાશે.** (જુઓ ચિત્ર ૮૦ મું)

કસરત ૯૯ મી. લાકડી ઠેલવી. પ્રકાર ૧ લો.

લાકડી ઠેલવી.

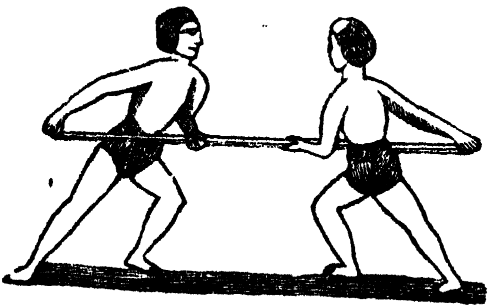


ચિત્ર ૮૧ મું.

આ કસરતનું વિગતવાર વર્ણન નહિ કરતાં માત્ર ૮૧મું ચિત્રજુઓ,એટલું કહાથી પણ ચાલી શકે તેમછે. આશરે ત્રણ હાથ (કસરત કરનારના હાથના ત્રણ હાથ) છેડે ઊભા રહી, ડાબો પગ પાછલી તરફ અને જમણો પગ આગલી તરફ ઠેરવી, ૩ હાથ લાંબી એક લાકડી, બંને

જણુ પોતપોતાના જમણા હાથમાં પકડો, અને જોર કરીને એક જણુ બીજા જણુને ઠેલીને પાડી નાખવાનો પ્રયત્ન કરો. લાકડી ખભા બરાબર ઊંચી રહે અને બંને પગ જેમ રાખ્યા છે તેમના તેમ ને ત્યાંના ત્યાંજ રહે. જેનો સામેનો (આગલો) પગ **જમીનપરથી ઊચકાઇને ઊંચો થશે તે હારશે.** પછી ડાબો પગ આગળ અને જમણો પગ પાછળ રાખીને, તથા ડાબા હાથમાં લાકડી પકડીને પણ આ કસરત કરવી. દરેકે ૬ વાર આ કસરત કરવી.

કસરત ૧૦૦ મી. લાકડી ઠેલવી. પ્રકાર ૨ જો.



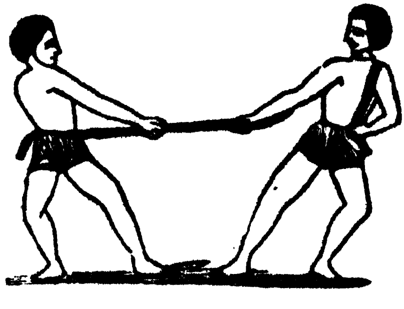
ચિત્ર ૮૨ મું.

આ કસરત લગભગ પાછલી કસરતની પેઠે કરવાની છે. આમાં લાકડી આશરે સવા પાંચ હાથ લાંબી લેવી અને તેને કમ્મર બરાબર ઊંચી રાખીને કસરત કરવી. (જુઓ ચિત્ર ૮૨ મું.)

પાછલી કસરતની પેઠે આમાં પણ હાથ પગ અનુક્રમે બદલીને એટલે આગળ પાછળ રાખવાના પગ અને લાકડી ઝાલવાનો હાથ પ્રથમ જે હોય તે ફેરવીને પ્રથમ જમણો હાથ તેને બદલે પછી ડાબો એવી રીતે લઇને આ કસરત કરવી.

કસરત ૧૦૧ મી. દોરડું તાણવું પ્રકાર ૧ લો.
કૃતિ ૧ લી. સન્મુખ રહીને.

સન્મુખથી દોરડું ખેંચવું



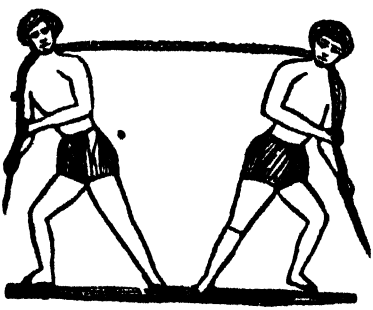
ચિત્ર ૮૩ મું.

પાછલી કસરતની પેઠે બંને જણુ પરસ્પરના સામસામા ઊભા રહો. અંગુઠાપૂર જાડા અને ૮ હાથ લાંબા એક શણુના કે સૂતરના દોરડાનો એકેકો છેડો એકેકો જણુ પકડીને ઉભા રહો. દોરડું એવી જાતનું જોઇએ કે તે ઝાલીને તાણ્યાથી હાથે વેદના ના થાય. ખુબ વળવાળું કઠણુ

દોરડું આ કસરતમાં કામનું નથી, કારણ કે તેનાથી હાથે વેદના થઈ શકે છે અને હાથની ચામડી છોલાઈ જાય છે. તે છતાં કદાપિ એવું કઠણ દોરડું લેવું પડે તો તેના ઉપર એક લૂગડાનો કડકો પકડવાને ઠેકાણે વિંટાળી લેવો એટલે ચાલી શકશે. દોરડાને બદલે ખાટલે ભરવાની પાટીથી પણ આ કસરત કરી શકાય છે. પાટી બહુ કઠણ નહિ હોવાથી ઘણાના સંબંધમાં તે સારી કામ લાગે છે. જે પાર્ટી, સામી પાર્ટીને દોરડા સુદ્ધાં પોતાના તરફ તાણી જશે તે જીતી ગણાશે. (જુઓ ચિત્ર ૮૩ મું.)

કસરત ૧૦૨ મી—ઉલટા રહીને દોરડું તાણવું.

પાઠેથી દોરડુ ખેચવું.



ચિત્ર ૮૪ મું.

પરસ્પર પીઠ કરીને ઊભા રહો. પછી ખભા ઉપર દોરડું રાખીને, આગલી તરફના ભાગથી તે દોરડાને પકડીને તાણો. (જુઓ ચિત્ર ૮૪મું.)

કસરત ૧૦૩ મી—છેડા પકડો.

દોરડાના બંને છેડે એકેકો હુક (આંકડો) અથવા કડુ લગાડવું પછી, તે હુક અથવા કડામાં આગળી ઘાલી એક અથવા બંને હાથે બની શકે તેટલું સામેથી જોર કરીને સામા સામી અથવા પાછળથી તાણવું. જે બીજાને પોતાની તરફ ખેંચી શકશે તે આ કસરત કરવામાં જીત્યો ગણાશે.

કસરત ૧૦૪ મી. અનેક વ્યક્તિથી દોરડાની સ્પર્ધા,

આખા વર્ગને દોરડું ખેંચવાની સ્પર્ધામાં ઉતારવો હોય તો તેમની સંખ્યાને સમભાગે વહેંચો. તે વખતે શક્તિનું પણ સમ પ્રમાણ રહેવું જોઇએ. બેઉ પાર્ટીઓ મુકરર કર્યા પછી તેમના બળની અજમાયશ તપાસવી અને વિષમપણું હોય તે વારંવાર દૂર કરી બરાબર સમતોલ સ્થિતિમાં લાવવા તરફ ધ્યાન આપવું જોઇએ.

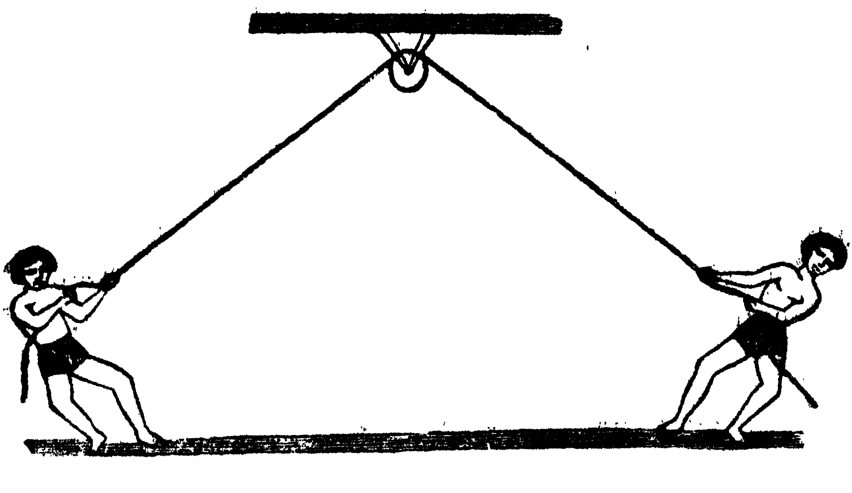
રમતની જગાનું સ્થળ મુકરર રાખવું, દોરડાના મધ્યબિંદુ પર નિશાન કરવું, તેમજ બેઉ પાર્ટીને તે જેટલા અંતરેથી પકડવાનું હોય તે જગોપર પણ ચોખ્ખું નિશાન રખાવવું જોઇએ.

શિક્ષકે મધ્યસ્થ જોરભેર સ્થિતિમાં ઊભા રહેવું, મધ્યબિંદુ પર પોતાનો હાથ રાખવો, ઉમેદવારો જમીનપરથી દોરડું ઉઠાવે, પકડીને સીધા ઊભા રહે અને છેવટનો હુકમ થાય ત્યારે પોતાની દિશામાં જોર ભેર ખેંચે, એવો હુકમ ધ્યાન ખેંચીને આપવો. નરમ પડેલી પાર્ટીને પાણી ચઢાવવું અને એક પાર્ટી બરાબર સમતોલ રસાકસીમાં લાવવી.

કસરત ૧૦૫ મી. ગરગડી પર ચઢાવીને દોરડું ખેંચવું.

૬ કિંવા ૭ હાથ ઊંચા એક પાટડાની સાથે એક લોઢાની અથવા પિત્તળની ગરગડી લટકાવી, તેના મધ્યમાંથી (ઉપર રહે તેમ) આશરે ૧૫ હાથ લાંબું એક દોરડું ચલાવી દઇને, તે દોરડાના બંને તરફના છેડા બંને જણ (અકેકો) પકડીને તાણો. (જુઓ ચિત્ર ૮૫મું.) **જેનો પગ આગળ ઊંચો** થશે **અથવા** મૂળ જગોએથી **ખસશે** તે હાર્યો ગણાશે.

ગરગડીમાં રાખેલું દોરડું ખેંચવું.

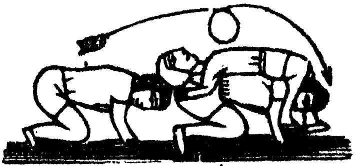


ચિત્ર ૮૫ મું.

કલા ૧૧ મી. બે જણથી થઈ શકે તેવા દાવ.

કસરત ૧૦૬ ઠ્ઠી. પીઠ ગુલાંટ.

પ્રથમ બે જણ પૈકી એક જણે ચિત્ર ૪૫ મા પ્રમાણે અદ્ધર બેશીને હાથેળીઓ તથા ઘુંટણ જમીન પર ગોઠવી ઊંધા પડવું અને હાથેળી પર કપાળ તથા બે ઘુંટણની વચ્ચે પેટ રાખીને ચિત્ર ૮૬ બતાવ્યા પ્રમાણે રહેવું. પછી એની પાછળ બીજાએ જઇ અદ્ધર બેસવું, અને ભોંય-



ચિત્ર ૮૬ મું.

પર હાથનો ટેકો દઇને એવી રીતે ગુલાંટ ખાવી કે સૂતેલા માણસની પીઠપર પોતાની પીઠ પડે અને પગ માથાપર જાય. (જુઓ ચિત્ર ૯૩ મું.) ગુલાંટ ખાતાં તેના પગ માથાપર આવે તે પ્રસંગે નીચેવાળાએ સાવધ રહીને માથું જરા વધારે નમાવવું, જેનો લાભ લઈ ઉપરવાળો પોતાના પગ ભોંયપર નાખી ઊભો થઈ શકશે પછી તેણે બે માલુમ રીતે ઉપરની રીતે ઊંધા પડીને નીચેવાળાને દાવ આપવો. એમ વારાફરતી ગુલાંટ ખાતા ખાતા કેટલેક સુધી જવું જોઇએ.

ગુલાંટ ખાઇને પડતી વખતે એવી રીતે પગ નાખવા કે નીચેવાળાના માથાને ઇજા ન થાય. નવા ઉમેદવારોએ પ્રથમ ઉંચા પડેલાની કેડપર ટેકો દઇને ગુલાંટ ખાવી, પછી પીઠપર માથું ટેકવીને અને છેવટે ચિત્રની માફક રહીને દાવ ખેલવો.

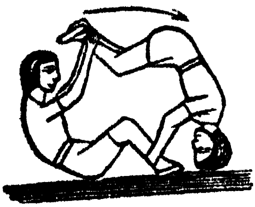
કૃતિ ૨ જી—એક જણે જમીનપર પાસાભેર સૂવું અને બીજાએ તેની પાછળ દૂર રહેવું. પછી ત્યાંથી દોટ મૂકી સૂતેલાની પીઠે હાથ ટેકવી ગુલાંટ ખાઈ ઊભા થવું અને એકદમ જમીનપર પાસાભેર પડી બીજા દાવ આપવા.

કૃતિ ત્રીજી--ઇચ્છા હોય તેટલાં મનુષ્યોને છેટે છેટે સૂવાડવાં અને તે દરેકની પીઠે હાથ ટેકવી વચ્ચે વચ્ચે ગુલાંટો ખાઈ બહાર આવવું.

કૃતિ ચોથી--બેથી વધારે જણને પરસ્પર અડકતા રહે તેવી રીતે સુવાડવા. પછી ખેલાડીએ દૂરથી દોડતા આવતાં આગલા અર્ધા

ભાગને ઓળંગી વચમાં સૂતો હોય તેની પીઠે હાથ ટેકવી બાકી રહેલા અર્ધા ભાગને એકદમ ઓળંગી જવાય તેવી ગુલાંટ ખાવી.

કસરત ૧૦૭ મી. પગ ગુલાંટ.



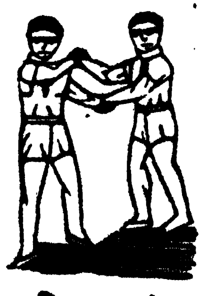
ચિત્ર ૮૭ મું.

એક જણે જમીનપર ચતા સૂઇને પગ ઊંચા કરવા, અને બીજાએ તેના માથા ભણી ઊભા રહીને એ પગને ઘુંટીમાંથી પકડવા. તેજ વખતે સૂતેલાએ ઊભા રહેવાના પગ ઘુંટીમાંથી પકડવા અને પોતાના બંને પગ સંકોચી ભોંયપર નાખી દઈ બીજાને ઉચકવો. આ પ્રમાણે કરવા જતાં શરીરનો ઉપલો ભાગ વાંકી લીટીમાં ઊંચો થશે (જુઓ ચિત્ર ૮૭ મું.) એ પ્રમાણે સંકળાયલા રહીને વારાફરતી ઉપર નીચે જવાની કસરત કરો. કસરત કરતી વેળાએ પકડેલી ઘુંટીઓ છોડી દેશો તો પડી જવાશે. વળી યાદ રાખવું કે ઉપરનાએ જેવી પડવાની વૃત્તિ કરી તેવીજ બેઠેલાએ હાથ લંબાવી તેના પગના જોરથી કુદીને પડવાની વૃત્તિ કરવી. વગર વિલંબે કામ થવું જોઇએ.

બીજી રીતે—એક જણ લાંબા પગે બેસે અને બીજો તેની પાછળ ઊભો રહે. પછી તેણે વાંકા વળી બેઠેલાના પગ ઘુંટીમાંથી પકડીને એવી રીતે નમવું કે પોતાના પગના નળા તેના ખભાપર આવી શકે. એવું બને એટલે બેઠેલાએ પગને ઘુંટીમાંથી પકડી દાવ ખેલવાને શરૂઆત કરવી.

કૃતિ બીજી—સામેની તરફ ગુલાંટ ખાતાં બરોબર આવડે તે પછી પાછલી તરફ એજ મિશાલે રહીને ગુલાંટ ખાવાને ટેવ પાડવી.

કસરત ૧૦૮ મી. પંજા ગુલાંટ.



ચિત્ર ૮૮ મું.

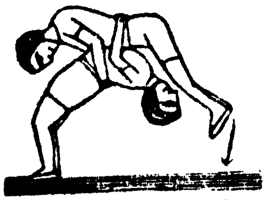
બંને જણ સામાસામી ઊભા રહેવું અને એક બીજાના પંઝામાં આંગળાં નાખી હાથ સાંકળી લેવા. પછી હાથ ઊંચા ચઢાવી માથાં ફેરવીને અવળા ફરવું. તેમાંથી એક જણ આગલી તરફ નીચો નમે એટલે તેની પીઠપર બીજાએ પોતાની પીઠ નાખી અવળી ગુલાંટ ખાવી અને જમીનપર ઊભા થવું.

એ વખતે નમનારે સીધા થઈ ગુલાંટ ખાનારનું કાંડું પકડી એકદમ તેને પોતાની તરફ ખેંચવો. જો તેમ કરવામાં ભૂલ થશે તો ગુલાંટ ખાનાર બરોબર ઊભો થઈ શકશે નહિ. દાવ પૂરો થતા સુધી હાથ છોડવા નહિ.

કસરત ૧૦૯ મી. કચ્છા ગુલાંટ.

એક જણે લાંબા પગે બેશી પગ પહોળા કરવા, અને બીજાએ તેની પાછળ ઊભા રહેવું. બેસનારે બેઉ હાથ ઊંચા કરી પાછલાના કચ્છામાં ઉપલી ગમથી આંગળાં ઘાલીને તે મજબૂત પકડવો, તેમજ પાછલાએ બેઠેલાના ખોળા તરફ નમી તેના કચ્છામાં આંગળાં ખોશી તે પકડવો. આ પ્રમાણે કબજો કરી લીધા બાદ આગલાના બે પગ વચ્ચે માથું નમાવી આગળની ગુલાંટ ખાવી. તે ગોઠીમડું ખાઈ ઊભો થાય એટલે બેઠકમાંથી ઊઠી જવું અને દાવ લેવો.

કસરત ૧૧૦ મી. કે-કટી ગુલાંટ.



ચિત્ર ૮૯ મું.

બંને જણે પરસ્પર સામા ઊભા રહેવું. પછી એકે મરડાઈને બીજાને ડાબે પડખે ડાબો હાથ અને જમણે પડખે જમણો હાથ નાખી કેડમાંથી જકડી લઈ તેને ઉંધા માથે ઊંચો કરવો. જ્યારે એમ બને ત્યારે ઉંધા માથે રહેનારે પોતાના પગ પહોળા કરી દઈ ઊચકનારના બે ખભાપર એટલે માથાની બેઉ બાજુએ રાખી દેવા અને એકદમ તેની કેડમાંથી પકડીને સંકળાવું. પછી ઉચકનારે કમાન થવા માંડવું. તે જેમ જેમ નમણુ આપે તેમ તેમ ઉંધા માથે રહેનારે પોતાના પગ જમીનપર ઠેરવવાની તજવીજમાં રહેવું. પછી તેણે બીજાને દાવ આપવો. સરત રાખવી કે દાવ કરતાં ઉપલાના બોજાથી પડી જવાય નહિ. જો અગાઉથી મન શંકાશીલ હોય તો અકસ્માત્ અટકાવવાને સારૂ બે મદદનીશ હાજર રાખવા.

બીજી રીત—આગળ પાછળ ઊભા રહેવું. આગલાએ કમાન કરવી અને પાછલાએ પગ ખુલ્લા કરી તેના પર પડીને બે હાથે કેડ

કબજે કરવી. પછી તેને ઉચકી પગ મોં તરફ લાવીને પોતે કમાન થવું. કમાન વાળતાં હાથ છોડી દઈ પાછળની જમીનપર મૂકી દેવા. જ્યારે તે એમ વળે ત્યારે બીજાએ પોતાના પગ જમીનપર મૂકી હાથ ઉઠાવી ઊભા થઈ જવું. ઊભા થતાંજ તેણે દાવ લેવો. એમ કરતાં કરતાં આગળ ચાલવું.

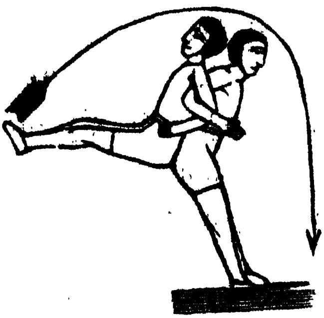
કૃતિ ૨ જી—એક જણે બાહુપર આખું શરીર તોળીને મયુરાકારે ચાલવા માંડવું. તેની પાછળ બીજાએ જઈ તેને કેડમાંથી પકડીને સપાટાબંધ ઊંચો કરવો. બરાબર ઉચકે એટલે પોતાના હાથ પસારી બીજાને કમ્મરેથી પકડી લેવો. એમ થયા પછી બીજાએ કમાન થવું. તે કમાન થાય ત્યારે મોર થનારે પોતાના પગ ભોંયપર નાખી ઊભા રહેવું. એમ વારાફરતી મોર થઈને ગુલાટો ખાતા કેટલેક સુધી જવું. આ રીતે કસરતનો દેખાવ બહુ મનોહર થઈ પડે છે, આ ત્રણે દાવમાં પાછળથી કમાન થનારે કમાન વાળતાં જ્યાંસુધી પોતાથી પાછળ હાથ નાખ્યા વગર વાંકા વળી શકાય ત્યાં સુધી વળ્યા પછી બીજાની કેડેથી હાથ છોડી દેવા જોઈએ.

મોર થવું.



ચિત્ર ૯૦ મું.

કસરત ૧૧૧ મી. બગલ ગુલાંટ.



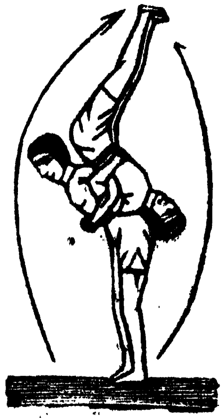
ચિત્ર ૯૧ મું.

વિરૂદ્ધ દિશામાં ચહેરા ફેરવી એક બીજાને પીઠ અડે તેમ ઊભા રહેવું, અને ચિત્ર ૯૧માં બતાવ્યા પ્રમાણે પરસ્પર હાથ ભીડાવી મજબુત પકડી રાખવા. પછી જેની બગલમાં હાથ હોય તે નીચો વળે એટલે તુરત બીજાએ તેની પીઠ ઉપર થઇ પગ ઊંચા ચઢાવીને અવળી ગુલાંટ લઇ નીચા નમેલાના મોં તરફ પડી હાથ છોડીને ઊભા થવું. જો તેમ નહિ થશે તો.

બેઉ જણથી પડી જવાશે. પછી તુરત અવળા ફરીને બીજાને દાવ આંપવો. એમ વારાફરતી નીચા વળી અવળી ગુલાંટ ખાતા ખાતા જવું.

કસરત ૧૧૨ મી.

એક બીજાથી અવળા મોંઢે ઊભા રહેવું. બીજાએ કમાન થઇ પોતાનું માથું પહેલાની કમ્મર નીચે રાખવું અને પહેલાએ પોતાના બંને હાથને તેના હાથની સાથે બહારની બાજુથી ભીડાવી પરસ્પર બેઉ જણાએ મજબૂત રહેવું. બરોબર બંધન થયા પછી બીજાએ પહેલાને ઉચકવો. તે વખતે પહેલાએ ઉપર જવાના કામમાં મદદગાર રહેવું. એ પ્રમાણે થતાં પહેલો બીજાની પીઠપર ઘુમીને તેના શરીરનો ઉપલો ભાગ નીચો નમાવી મજબૂત રીતે જમીનપર ઉભો રહે અને પોતે બીજાને ઉચકી દાવ આપે એમ કેટલીકવાર ખેલવું. (જુઓ ચિત્ર ૯૨ મું.)



ચિત્ર ૯૨ મું.

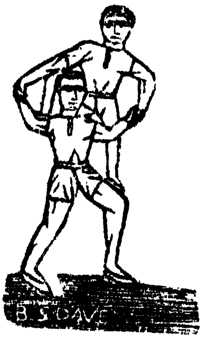
કસરત ૧૧૩ મી. પીઠ ગુલાંટ.



ચિત્ર ૯૩ મું.

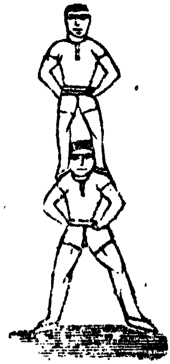
એકની પાછળ બીજાએ ઊભા રહીને આગલી તરફ શરીર નમાવી ઘુંટણે હાથ મૂકી પહેલાના ફુલા નીચે માથું રાખવું. પછી પહેલાએ તેના માથાપર ફુલા રાખીને બરડાપર પડી ચતા સૂઈ જવું. એમ બન્યા કેડે બીજાએ પહેલાને જોરભેર ઉચકવા માંડવો, તે વખતે પહેલાએ કુદકો મારી પગ ઉપર લઇને ગુલાંટ ખાઈ પછવાડે ઊભા થઈ જવું. બાદ ઉલટા ફરીને દાવ આપવો. (ચિત્ર ૯૩ મું.)

કસરત ૧૧૪ મી. ખભાપર ઊભા રહેવું.



ચિત્ર ૯૪ મું.

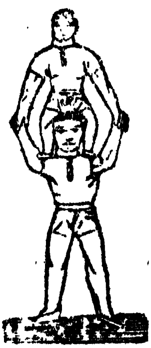
પહેલા નંબરે ચિત્ર ૯૪માં બતાવ્યા પ્રમાણે હાથ પગની સ્થિતિ કરી બીજા નંબરને પકડી પોતાની ઉપર ચઢાવવો. બીજા નંબરે ચિત્ર ૯૫ પ્રમાણે જમણો પગ ખભાપર ગોઠવીને ડાબો ગોઠવવો. એટલે પહેલા નંબરે તેના હાથ છોડીને બહારની તરફથી તેના પગની પીંડીઓને રીતસર ટેકો મળે તેવી રીતે પકડવી. બીજા નંબરે પહેલા નંબરનું માથું બેઉ પગની વચ્ચે દબાવી શરીરે ટટાર થવું.



ચિત્ર ૯૫ મું.

તે બરાબર ઊભો રહે એટલે પહેલાએ પગપરથી હાથ ઉઠાવી લેવા અને બંને જણે દૂરની ચોકસ જગાપર નજર ફેંકી હાથ કમ્મરે ચઢાવવા.

કસરત ૧૧૫ મી. ખભાપર રહેવું. પ્ર૦ ૨ જો.



ચિત્ર ૯૬ મું.

બેઉએ સીધી લીટીમાં ઊભા રહીને બાજુભેર મરડાવું અને ડાબે ડાબો અને જમણે જમણો હાથ એવી રીતે પકડવો કે એકના અંગુઠા અને ટચલી આંગળીની વચ્ચે બીજાના અંગુઠા રહે. (જુઓ ચિત્ર ૧૦૩ જું.) પછી બીજા નંબરે કૂદીને પહેલાના ખભાપર એકદમ પગ દઈ ઊભા થવાની કોશીષ કરવી તે પ્રસંગે પહેલા નંબરે પણ તેને જોરથી ઉચકી લઈ ઉપર ચઢવાના કામમાં મદદગાર થવું. (જુઓ ચિત્ર ૯૬મું.) ઉપર ગયા પછી નં. ૧લાએ નં. ૨ ના હાથ છોડી દઈ તેની પીંઢીઓપર ટેકારૂપે હાથ લગાડી તેને સ્થિર થઇ ઊભા રહેવામાં મદદ આપવી. જ્યારે નં. ૨ બરોબર ટટાર થઇને ઊભો રહેવામાં ઠરે ત્યારે નં. ૧

લાએ તેની પીંડીઓપરથી હાથ ઉઠાવી લઈ પાસામાં ઝૂલતા નાખવા અગર કમ્મરે ચઢાવવા. તેમજ નં. ૨ જાએ પોતાના હાથ કર્યું હોય તેમ મેળવેલા કે સલામ વિગેરેના આકારમાં રાખવા.

કસરત ૧૧૬ મી. ચાલવું.

મથા દાવ પ્રમાણે ખભાપર માણસ લઇને આગળ ચાલવું.

કસરત ૧૧૭ મી. માથા ઉપર ઊભા રહેવું પ્ર૦ ૧ લો.

કસરત ૧૧૪મી પ્રમાણે પહેલા નંબરના ખભા ઉપર ચઢીને નં. ૨ જાએ ઊભા રહેવું. પછી તેણે સમતોલ રહીને ધીરેથી જમણો પગ ઉઠાવી નં. ૧ ના માથાપર ચઢાવવો. અને તેની જોડે યુકિત પુરઃસર ડાબો પગ બરોબર ગોઠવવો. આ વખતે પહેલા નંબરે પોતાનું માથું સ્થિર અને ટટાર રાખવું જોઇએ. નં. ૨ જાએ પગ બરોબર ઠરે એટલે સીધી લીટીમાં ઊભા રહી અદબ વાળવી અને નં. ૧ લાએ પોતાના હાથ કમ્મરે મૂકવા. (જુઓ ચિત્ર ૯૭મું.) આ જાતની બધી કસરતોમાં ઉપરવાળો હલકો અને નીચે રહેનારો બળવાન હોવો જોઇએ.



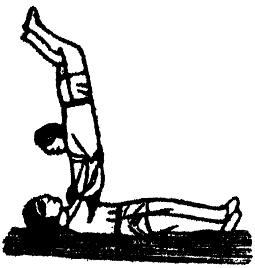
ચિત્ર ૯૭ મું.

કસરત ૧૧૮ મી. માથાપર રહેવું. પ્ર. ૨ જો.

એક સીધી લીટીમાં ઊભા રહીને ચિત્ર ૧૦૧ પ્રમાણે અન્યોઅન હાથ પકડવા. પછી પહેલા નંબરે કૂદકો મારીને એકદમ બીજા નંબરના માથા ઉપર ઊભો રહેવાની કોશીષ કરવી. તે વખતે બીજા નંબરે તેને જોરભેર ઉઠાવી માથાપર ચઢવામાં મદદગાર થવું અને પોતાનું માથું સક્કસ કરી રાખવું. તથા માથાપર ચઢે એટલે હાથ છોડી

ઇ તેની પીંડીઓને ટેકો આપવો. જ્યારે તે સ્થિર થાય અને બરાબર ઊભો રહી શકે ત્યારે બીજા નંબરે પોતાના હાથ પીંડીઓપરથી ઉઠાવી પોતાની કમ્મરે લગાવવા. અને ઉપર વાળાએ અદબ, સલામ, નમસ્કાર કે વસ્તાદ કહે તેવી સ્થિતિમાં હાથ લેવા.

કસરત ૧૧૯ મી. સૂતા રહીને બાહાવડાં પકડી ઊંચો કરવો.



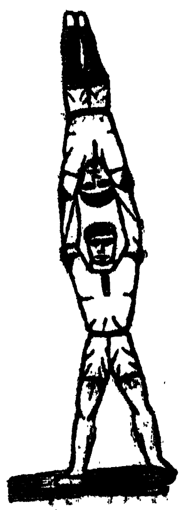
ચિત્ર ૯૮ મું.

નંબર બીજાએ ચતો સૂઇને હાથ ઊંચા કરવા. નં. ૧ લાએ તેના પગ તરફથી કમ્મર સુધી આવી આગલી તરફ નમવું અને જમણા હાથવડે ડાબુ અને ડાબા હાથવડે જમણું બાહાવડું પકડવું. તેજ વખતે નંબર બીજાએ પણ તેના બાહાવડાં પકડી સંકળાવું. પછી નંબર ૧ લાએ હાથપર આધાર રાખીને ઉંધા માથે ઉંચા થવું અને ધીરે ધીરે બંને પગ લંબાવી સીધા કરવા. (જુઓ ચિત્ર ૯૮ મું.)

કસરત ૧૨૦ મી. ઊભા રહીને બાહાવડાંપર રાખવો.

પરસ્પર સામા ઊભા રહીને ડાબા હાથથી જમણું અને જમણા હાથથી ડાબું બાહાવડું મજબૂત પકડવું. પછી બીજા નંબરે પહેલા નંબરને જોર કરીને ઊચકી માથાપર ઊંચો કરવો. તેજ વખતે પહેલા નંબરે પણ કૂદીને બીજાના હાથપર ઊંચો થઈ જઇને ધીરે ધીરે બંને પગ ઉપલી તરફ લંબાવવા. (જુઓ ચત્ર ૧૦૧ મું.)

હાથો હાથ



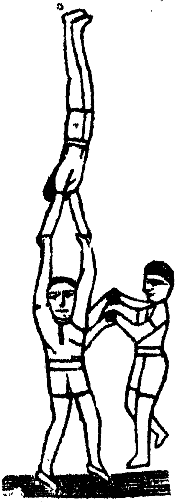
ચિત્ર ૯૯ મું.

કસરત ૧૨૧ મી. સૂતા રહી ઉચકીને ઊભા થવું.

કસરત ૧૧૯ મીના ચિત્ર ૯૮ મા પ્રમાણે રહ્યા પછી ધીરે ધીરે ઊઠીને પ્રથમ બેઠા થવું અને તેનાથી ઘુંટણીએ પડી ઊઠવું. પછી રહેતે રહેતે ઉપલા ચિત્ર પ્રમાણે પૂરે પૂરા ઊભા થવાને કોશીશ કરવી.

કસરત ૧૨૨ મી. ઊભા રહીને પંજાપર ઉચકવો.

પંજાપર અદ્ધર.



ચિત્ર ૧૦૦ મું.

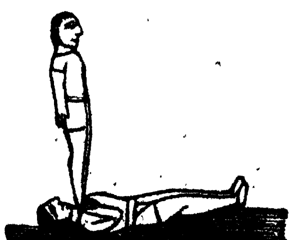
બંને જણ સામસામા ઊભા રહો. પછી પહેલા નંબરે બીજા નંબરના ડાબા હાથના પોંચાના સાથે જમણા હાથનો અને જમણા હાથની સાથે ડાબા હાથનો પોંચો એકઠા કરી એકની આંગળીઓની વચમાં બીજાની આંગળીઓ મજબૂત બીડાવી દેવી જોઇએ. એવી રીતે બન્યા પછી પહેલા નંબરે જોર કરીને બીજા નંબરને માથાપર ઉચકી લેવો, તે વખતે બીજા નંબરે પણ કૂદીને પહેલા નંબરના હાથ પર ઊંચા થઈ જવું, અને ધીરે ધીરે બંને પગ ઉપલી ગમ લંબાવવા. (જુઓ ચિત્ર ૧૦૦ મું.)

કસરત ૧૨૩ મી. પંજાપર ઊંધે માથે, પ્ર. ૨ જો.

પાછલી કસરતો તમે શીખ્યા છો માટે આ કસરત કરતા પહેલાં કસરત ૧૧૯ મીની પેઠે એક જણ સૂઈ જઈ બીજાને અદ્ધર ઊંચો કરો. પછી તે સ્થિતિમાંથી એટલે ઉચકેલાને અદ્ધર કાયમ રાખીને પોતે બેઠા થવું. બાદ ઘુંટણીએ પડીને ઊઠવું અને ત્યારકેડે રહેતે રહેતે ગયા દાવ પ્રમાણે પૂરેપૂરા ઊભા થવાને કોશીશ કરવી.

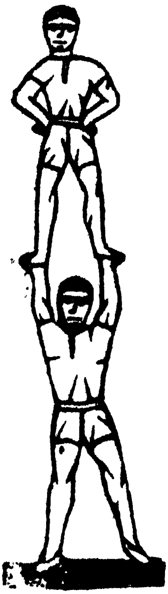
કસરત ૧૨૪ મી. સૂતા રહીને હાથેળીઓ પર ઊંચા કરવો.

નંબર ૧ લાએ ચતા સૂઇને બે કાનની પડખે હાથેલીઓ રાખવી. બીજા નંબરે તેના માથા તરફથી આવી ચિત્ર ૧૦૧ માં બતાવ્યા પ્રમાણે તેની હાથેલીઓપર ઊભા રહેવું. પછી પહેલા નંબરે એના પગનાં ચાપુવાં મજબૂત પકડીને એવી રીતે ઊંચો કરવો કે પોતાના બંને હાથ પૂરેપૂરા લાંબા થઈ શકે.



ચિત્ર ૧૦૧ મું.

કસરત ૧૨૫ મી. હાથ ઉપર ઊભો રાખવો.



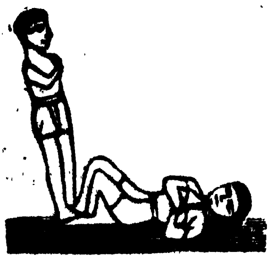
ચિત્ર ૧૦૨ મું.

નંબર બીજાએ ટટાર ઊભા રહેવું, અને નંબર ૧ પહેલાને કસરત ૧૧૪મી અથવા ક. ૧૧૫ મી પ્રમાણે ખભાપર ઊંચો કરવો. પછી તેના પગનાં ચાપુવાં બંને હાથ વતી મજબૂત પકડીને ઉપલી ગમ અદ્ધર ઊંચો કરવો. બાહુ પૂરેપૂરા માથાપર લંબાવવા. નં. ૧ લાએ તેના હાથપર ટટાર ઊભા રહી કમ્મરે હાથ રાખવા.

કસરત ૧૨૬ મી.

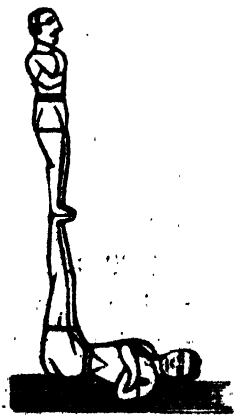
કસરત ૧૧૮ મી પ્રમાણે નં. ૨ જાએ ચતા સૂઇ નં. ૧ લાને અદ્ધર ઊંચો કરી લંબાવેલા હાથની ઉપર રાખવો. પછી એ સ્થિતિમાંથી ધીરે રહીને બેઠા થઇ ઘુંટણીએ પડવું અને ઉઠીને ચિત્ર ૧૦૨માં પ્રમાણે બંને હાથ લાંબા કરી પૂરેપૂરા ઊભા થવું.

કસરત ૧૨૭ મી. પગ ઉપર ઊભો રાખવો.



ચિત્ર ૧૦૩ મું.

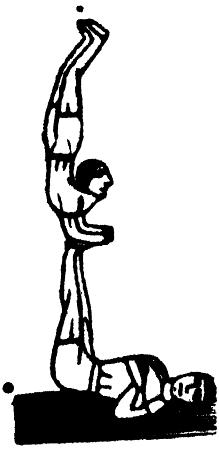
નંબર ૧ લાએ જમીનપર સૂઇને પગ સંકોચી તેનાં તળિયાં જમીનપર રાખવાં. બીજા નંબરે મ મેથી આવી તેના પગની આંગળીઓપર પોતાના પગની આંગળીઓ મૂકીને ટટાર ઊભા રહેવું. (જુઓ ચિત્ર ૧૦૩ મું.) પછી પહેલા નંબરે તેને જોરભેર હચકીને ઉછાળવો. તેમ કરવાને તજવીજ થાય તેજ વખતે બીજા નંબરે કૂદવું અને પહેલા નંબરના પગનાં ચાપુવાંપર ઠરવું.



ચિત્ર ૧૦૪ મું.

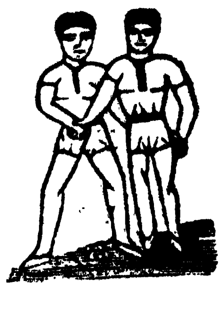
એ પ્રમાણે વ્યવસ્થા થાય એટલે પહેલા નંબરે ઉપલીગમ પગ લંબાવીં બીજા નંબરને પગનાં તળાં પર ઊભો રાખવો. પગ ઘુંટણમાંથી સીધા લંબાંવવા. બીજા નંબરે પણ સીધા ઊભા રહેવું. (જુઓ ચિત્ર ૧૦૪મું.)

કસરત ૧૨૮ મી. પગ ઉપર કોણી રાખી અદ્ધર રહેવું.


ચિત્ર ૧૦૫ મું.

નંબર બીજાએ જમીનપર સૂઇ જઇને પોતાના બંને પગ ઉપલી તરફ લંબાવવા. પહેલા નંબરે તેના પગ તરફથી આવી ઊભા રહેવું અને બંને હાથ સંકોચીને નં. ૨ જાના લંબાવેલા પગનાં તળાંપર કોણીઓ મૂકવી. પછી તરતજ ભોંયપરથી કૂદીને કોણીઓના આધારે ઊંચા પગે થઇને નં. ૨ જાના પગપર બરાબર રહેવું (જુઓ ચિત્ર ૧૦૫મું.) અને સામેની દિશામાં નજર ફેંકવી.

કસરત ૧૨૯ મી. ખભાપર થઇને જવું.


ચિત્ર ૧૦૬ મું.

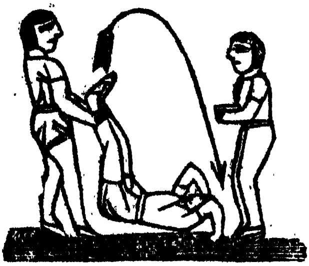
નંબર પહેલાએ કસરત ૧૧૪ મીની પેઠે નં. ૨ જાને ખભાપર ઉચકવો, પછી એના બંને હાથ છોડી દીધા વિના એને સામે જમીનપર ઊભો થવા દેવો (જુઓ ચિત્ર ૧૦૬ મું.) હવે નંબર બીજાએ ઊંચે કૂદકો મારીને અને તેજ વેળાએ નં. ૧ લાએ તેને જોરભેર ઉચકીને પોતાના ખભા ઉપર થઇને પછવાડેની જમીનપર એને ઊભો થઈ જવા દેવો. ફરીને નં. ૨ જાએ નં. ૧ લાની પાછળથી ખભા ઉપર થઇને આગલી તરફની જમીનપર આવવું. એવી રીતે વારંવાર આગળથી પાછળ અને પાછળથી આગળ આવવાની ક્રિયા બહુ ત્વરાથી કરવામાં આવશે તો તે બહુ રળિઆમણું દેખાશે. એમ ખેલતાં જ્યારે થાકી જવાય ત્યારે દાવ આપનારે દાવ લેનારને પોતાના હાથપર ગુલાંટ ખવડાવીને સામેની જમીનપર ઊભો થવા દેવો.

કલા ૧૨ મી. બાહુ બળના કે નટના ખેલ.

બાહુ બળના ખેલો એકલાને હાથે થતા નથી પણ ઘણા જણુ-ની મદદથી બની શકે છે. માટે ખેલ કરતા અગાઉ લાયકને જ પસંદ કરવા જોઇએ. તેમાં પણ શરીરે બળવાન હોય, બોજો સહન કરવામાં દૃઢ હોય અને મનોનિગ્રહવાળા હોય તેમને આગળ રાખવા અને ઉત્તરોત્તર વજનમાં હલકા હોય તેમને પાછળ રાખવા. પછી ખેલનો ઉપક્રમ ધ્યાનમાં રાખીને ચોકસ નંબર આપી નિયમિત કાર્ય સોંપવું. જો એ વ્યવસ્થા અપૂર્ણ હશે તો ખેલ કરવામાં ઘોટાળો ઉત્પન્ન થશે અને દેખાવ અપ્રિય થઈ પડશે. હરેક દાવ ચાલાકીથી શાન્તપણે થવો જોઇએ અને તેમ થાય ત્યારે જ તેનું વિશેપ ગૌરવ કહેવાય. ખેલનું સ્વરૂપ બંધાઈ રહે એટલે તે સ્થિતિમાં કેટલીક વાર સુધી, અચળ રહેવું જોઇએ. પાયાનું બંધારણ વિચાર પૂર્વક નહિ હશે તો ઇમારત ડોલશે અને ગુરૂત્વ મધ્યબિંદુમાં રહી શકશે નહિ. ખેલ પૂરો થયા પછી કેવી રીતે એક બીજાપરથી ઉતરવું તેની સમજુત પહેલેથી આ-પવાની ખાસ અગત્ય છે.

કસરત ૧૩૦ મી. પગ પકડીને ગુલાંટ ખવડાવવી.

પગ પકડી ગુલાંટ.

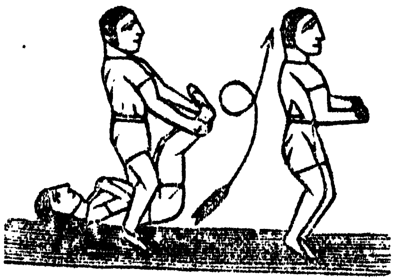


ચિત્ર ૧૦૭ મું.

નંબર બીજાની સામે નં. ૧ લાએ ચતા સૂઇ જઇને પગ ઉંચા કરવા. અને માથાના રક્ષણને વાસ્તે બંને હાથ ઊંચા કરીને માથાને બંને પડખે રખી હાથેળીઓ જમીન પર ગોઠવવી. પછી નં. ૨ જાએ તેના બંને પગ પકડવા, અને જોરભેર ઊંચો કરી ગુલાંટ ખવડાવી દેવી. નં. ૧ લાએ ગુલાંટ ખાઇને નં. ૨ ની સામે સવળા ઊભા રહેવું. (જુઓ ચિત્ર ૧૦૭ મું.) એ રીતે કેટલીક વાર રમવું.

કસરત ૧૩૧ મી. પગ પકડીને ગુલાટ ખવડાવવી. પ્ર૦ ૨ જો.

પગ પકડીને ગુલાંટ.

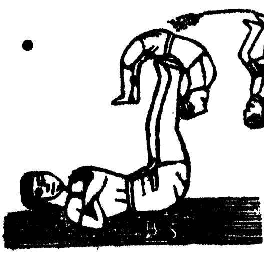


ચિત્ર ૧૦૮ મુ.

નં. ૧ લાએ ચતા સૂઈ ર-હીને બંને પગ ઊંચા કરવા. નં. ૨ જાએ તેના માથા તરફથી આ-વી કમ્મરની બંને બાજુએ પગ રાખીને બંને હાથ વતી બંને પગ પકડી લેવા, પછી એને જોરભેર ઉચકી સામેની બાજુએ ગુલાંટ ખવડાવવી. નં. ૧ લાએ ગુલાંટ ખાઇને અવળા ઊભા રહેવું. (જુઓ ચિત્ર ૧૦૮ મું.)

કસરત ૧૩૨ મી. પગવતી ઉછાળીને ગુલાંટ ખવડાવવી.

પગથી ઉછાળીને ગુલાંટ.

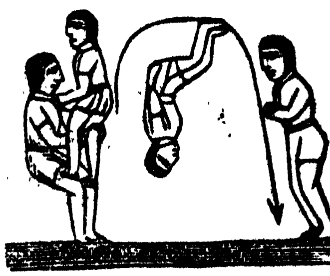


ચિત્ર ૧૦૯ મુ.

નંબર બીજાએ ચતા સૂઇ રહેવું. નંબર ૧ લાએ તેના મોં તરફ ફરીને માથા તરફ આવી ગળાની પડખે બંને પગ રાખીને ઊભા રહેવું. પછી નં. બીજાએ તેના ફૂલા નીચે પોતાના પગનાં તળિયાં ગોઠવવાં. તે વખતે નં. ૧ લાએ એના પગનાં તળાંપર ગાંડ ગોઠવીને ચતા સૂઈ જવું. (જુઓ ચિત્ર ૧૦૯મું.) પછી નં. ૨ જાએ તાકીદથી બંને પગવડે ધક્કો મારીને નં. ૧ લાને ગુલાંટ ખવડાવી દેવી. નં. ૧ લાએ પણ ગુલાંટ ખાઇને સીધા ઊભા થઈ જવું.

કસરત ૧૩૩ મી. જાંગ ઉપરથી ગુલાંટ ખવડાવવી.

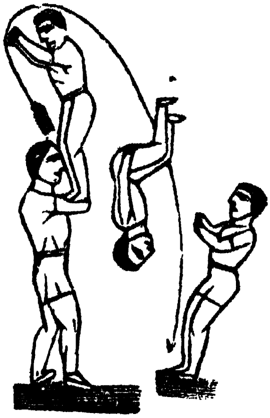
નંબર બે, તમે પગ સંકોચીને જરા નીચા થઈ ઊભા રહો. નંબર ૧ લા, તમે તેના તરફ ફરીને એની બંને જાંગો ઉપર તમારા બંને પગનાં તળાં રાખી, બંને પગને સંકોચી જરા નીચા થઇને ઊભા રહો. (જુઓ ચિત્ર ૧૧૦મું.) પછી નં. ૨ જાએ નં. ૧ ને જાંગોમાંથી પકડવો અને તેને પોતાના હાથ વતી ધક્કો દઇને પાછલી તરફ ગુલાંટ ખવડાવી દેવી. નં. ૧ લાએ પણ તરતજ કૂદી—ઉછળીને પાછળની ગુલાંટ ખાઇ જમીનપર ઊભા થઈ જવું. (જુઓ ચિત્ર૧૧૦મું.)



ચિત્ર ૧૧૦ મું.

કસરત ૧૩૪ મી. બાહાવડાં પરથી ગુલાંટ ખવડાવવી.

બાહાવડાં પરથી ગુલાંટ.



ચિત્ર ૧૧૧ મું.

નંબર બીજાએ હાથ લાંબા કરીને જમણા હાથના બાહાવડાની પીંડી ડાબા હાથથી અને તેની પીંડી જમણા હાથથી અદબ કર્યાની પેઠે મજબૂત પકડવી. અને નં૦૧લાએ એમ રાખેલા હાથ ઉપર ઊભા થઈ જવું (જુઓ ચિત્ર૧૧૧મું.) પછી નંબર બીજાએ જોર કરીને તેને ઉપલી તરફ જરાક ઊચકીને પાછલી તરફ ગુલાંટ ખવડાવી દેવી. નં. ૧ લાએ પણ તુર્ત ફૂદીને ગુલાંટ ખાવી અને સપાટાબંધ જમીન પર ઊભા થઈ જવું. (જુઓ ચિત્ર ૧૧૧ મું.) બની શકે તેટલીવાર રમવું.

કસરત ૧૩૫ મી. હાથેલીમાં ઉંધા માથે રહેવું.

હાથેલીમાં ઉંધા માથે.



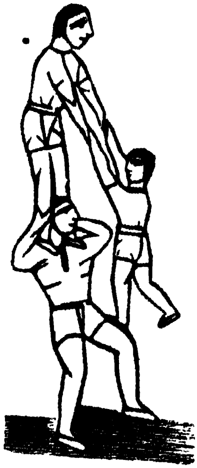
ચિત્ર ૧૧૨મું

કસરત ૧૧૪ મી અથવા ૧૧૫ મી પ્રમાણે નંબર બીજાના ખભાપર નંબર ૧ લાએ ઊભા રહેવું. પછી નંબર બીજાએ જમણો હાથ ઊંચો કરવો. નં. ૧ લાએ શરીરનો ઉપલો ભાગ નીચો નમાવી નં. ૨ ના ઊંચા થયેલા જમણા હાથનું કાંડું બંને હાથથી પકડી લેવું, અને તે હાથની હાથેલીમાં માથું ગોઠવીને ધીરે ધીરે બંને પગ ઉપલી ગમ લાંબા કરવા. પગ એમ સંપૂર્ણ લંબાયા પછી કાંડું પકડેલું છોડી દેઇને બંને હાથ છાતીપર પરસ્પર બંધન કરી–ભીડાવી રાખીને સ્થિર થવું.(જુઓ ચિત્ર ૧૧૨ મું.) જો શરીર ડોલશે તો ઉથલી પડાશે.

કસરત ૧૩૬ મી. ખભાપર ઉપરા ઉપરી ઉભા રહેવું.

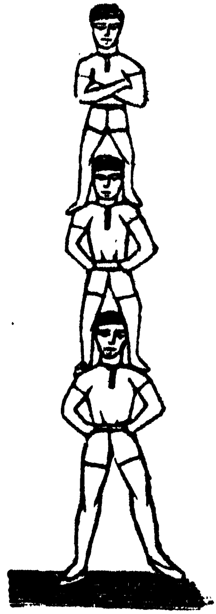
(નીચેનો નં. ૧, વચલો નં. ૨ અને છેક ઉપરનો નં. ૩ સમજવો.)

ઉપરા ઉપરી ચઢવું.



ચિત્ર ૧૧૩ મું.

ઉપરાઉપરી રહેવું.



ચિત્ર ૧૧૪મું

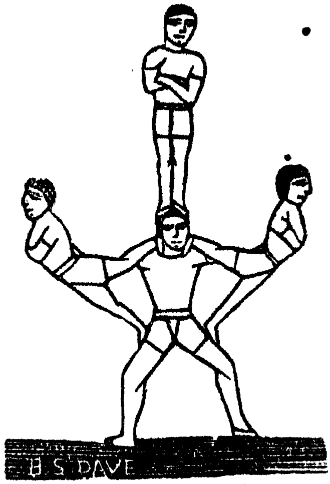
પાછલી સૂચના પ્રમાણે નંબર ૧ ના ખભાપર નંબર બીજાએ ઊભા રહેવું અને બંને પગવતી તેનું માથું સારી પેઠે દબાવીને સ્થિર થવું. તે બરાબર ઠરે તે વારે તેના પગપરથી નંબર પહેલાએ હાથ ઉઠાવી લેવા, અને ચાલાકીથી નંબર ત્રીજાને કેડમાંથી પકડી બની શકે તેટલો ઊંચો કરવો. તે ઉપલી ગમ આવે એટલે નંબર બીજાએ તેને પકડી પોતાના ખભાપર બેસાડી દેવો. દરમ્યાન નંબર ૧ લાએ નંબર બીજાના પગને ફરીથી સારી રીતે પકડીને મદદગાર થવું. નંબર ત્રીજાએ નંબર બીજાનું માથું બંને પગથી ચાંપીને ધીરે ધીરે ઉઠવું, અને બરાબર સીધા ઊભા રહેવું. તે ક્રિયા વખતે બીજાએ નંબર ત્રીજાના પગ સારી રીતે પકડવા. સર્વ જણે ખભા ખભી કરીને ઊભા રહ્યા પછી પોત પોતાન ચ પોત પોતાની કમ્મર પર ચઢાવવા. (જુઓ ચિત્રામું.

કસરત ૧૩૭ મી. જાતપર ત્રણ મૂર્તિને રાખવી.

(ચટ નં. ૧, જમણે પાસે નં. ૨, ડાબે પાસે નં. ૩ અને માથાપર નં. ૪ સમજવો.)

નં. ૧ લાએ બંને પગ એક બીજાથી થોડેક છેટે રાખીને કંઇક નીચા નમીને ઊભા રહેવું. પછી નંબર ૨ જાને જમણે પડખે,

ત્રણ બાજુએ ત્રણ મૂર્તિ.

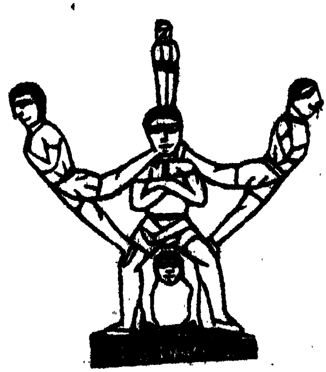


ચિત્ર ૧૧૫ મું.

નંબર ૩ જાને ડાબે પાસે, અને નંબર ૪ થાને પીઠે ગોઠવી સર્વે જણે ઊભા રહેવું. એ પ્રમાણે ગોઠવાયા કેડે નંબર ૧ લાએ બંને હાથ લાંબા કરી નં. ૨ અને નં. ૩ના કમ્મરબંધ પકડવા. તેમ થાય એટલે નં. ૨ જાએ જમણો પગ નં. ૧ ની જમણી જાંગ ઉપર રાખવો અને ડાબો પગ તેના ગળાની પાછળ અટકાવી જરાક ચતો રાખવો. તેમજ નંબર ૩ જાએ નં. ૧ લાની ડાબી જાંગપર ડાબો પગ ગોઠવી જમણો પગ તેના ગળાની પાછળ અટકાવી જરાક ચતો રાખવો. એ રીતે બાજુએ ગોઠવાઈ ગયા પછી નંબર ચોથાએ નં. ૧ લાની જમણી જાંગપર જમણો પગ રાખીને તેના ડાબા ખભે બીજો પગ દઈને ધીરે ધીરે–આચકો આપ્યા વગર માથા ઉપર ચઢવું અને ઊભા રહેવું. (જુઓ ચિત્ર ૧૧૫ મું.)

કસરત ૧૩૮ મી. વિચિત્ર સ્વારી.

નંબર ૧ લો, ૨ જો, ૩ જો અને ૪ થો, એ સર્વે જણ પાછલી કસરતમાં કહ્યા પ્રમાણે ઊભા રહો. નંબર ૫ મા, એ નંબર ૧ લાની નીચે ઘુસી તેની કમ્મર પાછળથી બેપગવતી જકડીને દબાવવી અને ચતા થઇને બંને હાથ જમીનપર ગોઠવવા. પછી નંબર ૧ લાએ નંબર બીજા ત્રીજાના કમ્મરબંધ છોડી દઇને પોતાના હાથ છાતી પર એક બીજાની સાથે બીડાવીને રાખવા. (જુઓ ચિત્ર ૧૧૬ મું.)



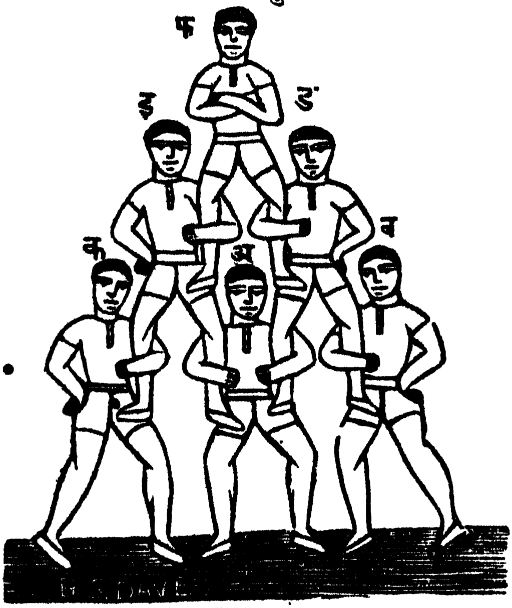
ચિત્ર ૧૧૬ મું.

કસરત ૧૩૯ મી.

કલકત્તાની દુર્ગાદેવી કે વડોદરામાં શહેર માંડવી.

(નં. ૧=अ, નં. ૨=ब, નં. ૩=क, નં. ૪=ड, નં. ૫=इ. નં. ૬=फ સમજવા.)

શહેર માંડવી કે દુર્ગાદેવી !



ચિત્ર ૧૧૭ મુ

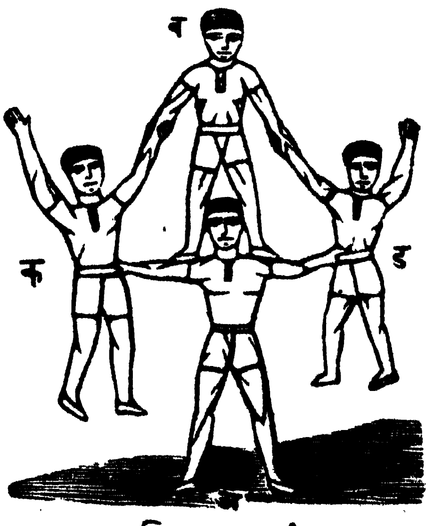
अ વચમાં, ब ડાબી અને क જમણી બાજુએ પરસ્પરથી થોડેક છેટે–અંતરે ઊભા રહો અને દરેકના બંને પગ એક બીજાથી થોડેક છેટે રાખીને જરાક જરાક નીચા નમો. क અને ब એ અનુક્રમે अ ની જમણી અને ડાબી બાજુએ જરા ઝુકીને ઊભા રહેવું જોઇએ. નંબર ૪=ड એ ब તથા अ ના ખભા ઝાલીને ब ની જમણી જાંગ ઉપર ડાબો પગ અને अ ની ડાબી જાંગ ઉપર જમણો પગ દઇને જરા નીચા નમી ઉભા રહેવું. તેજ પ્રમાણે इ એ अ તથા क ના ખભા ઝાલીને अની જમણી જાંગ ઉપર ડાબો પગ અને क ની ડાબી જાંગ ઉપર જમણો પગ રાખીને જરાક નીચા નમીને ઉભા રહેવું. પછી अ એ જમણા હાથથી डનો ડાબો પગ અને ડાબા હાથથી इનો જમણો પગ જકડીને ઝાલવો. તેમજ कએ ડાબા હાથથી इનો જમણો પગ જકડીને ઝાલી જમણો હાથ તે તરફના ફૂલા પર રાખવો. અને बએ જમણા હાથથી डનો ડાબો પગ પકડી લેવો, ને ડાબો હાથ ડાબી પૂઠ ઉપર રાખવો. એ પ્રમાણે પાંચ જણા ગોઠવાયા પછી નં. ૬ અથવા फએ બંને હાથ ઊંચા કરીને अની પાછળ ઊભા રહેવું. ड અને इ નંબરે

તેના હાથ ઝાલીને તાણવો અને ઉચકીને પ્રથમ **अ**ના બે ખભાપર બે પગ રખાવી ઉભો કરી દેવો. એમ ખભાપર ઠરી શકાય એટલે **फ**એ **अ**ના જમણા ખભા પરથી જમણો પગ ઉઠાવી લઈ **ड**ની ડાબી જાંગ પર રાખવો, અને ડાબો પગ **अ**ના ડાબા ખભા પરથી ઊપાડી લઇ **इ**ની જમણી જાંગપર રાખવો, તેજ વેળાએ **इ** નંબરે **फ**નો જમણો પગ પોતાના ડાબા હાથથી જકડીને ઝાલવો અને જમણો હાથ કૂલા પર લેવો. **ड** નંબરે પણ તેજ વેળાએ પોતાના જમણા હાથથી **फ**ના ડાબો પગ જકડીને ઝાલી ડાબો હાથ પૂઠે લગાડવો. ત્યારબાદ **फ**એ પોતાના બંને હાથ છાતીપર બીડાવીને રહેવું. (જુઓ ચિત્ર ૧૧૭ મું.) **હનુમાનધ્વજ** વગેરે બહુ જાતના દેખાવો આ રીતે થઇ શકે છે.

કસરત ૧૪૦ મી. અદ્‌ભુત વૃક્ષ!

(**अ** નં. ૧ થડ, **ब** નં. ૨ ટોચ, **क** નં. ૩ અને **ड** ૪ બાજુની શાખા.)

અદ્‌ભુત વૃક્ષ.

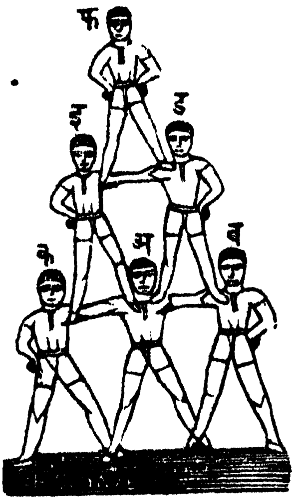


ચિત્ર ૧૧૮ મું.

નં. ૧ ના ખભાપર નંબર ૨ જાએ ચઢીને ઉભા રહેવું અને જમણા હાથવડે નં. ૩નો ડાબો હાથ અને ડાબા હાથે નં. ૪નો જમણો હાથ ઝાલવો. તેની સાથે નંબર ૩ જાએ ડાબા હાથથી નં. ૨ જાનો જમણો હાથ પકડવો અને નંબર ૪ થાએ જમણા હાથવડે નં ૨જાનો ડાબો હાથ ઝાલવો. પછી નં. ૨ જાએ નં. ૩, ૪ ને ભોંયપરથી ઊંચકીને અદ્ધર કરવા. એ ક્રિયા દરમ્યાન નં. ૧ લાએ પોતાના બેઉ હાથ બાજુની બહાર પસારવા અને ડાબા હાથથી નં. ૪ નો તથા જમણા હાથથી નં. ૩ નો કમ્મરબંધ પકડી અદ્ધર રહેવામાં મદદગાર થવું. (જુઓ ચિત્ર ૧૧૮ મું.)

કસરત ૧૪૧ મી. નાનું દેવળ કે શિવાલય.

દેવળ કે શિવાલય.



ચિત્ર ૧૧૯ મું.

क, **अ** અને **ब**, ત્રણે જણ પરસ્પર કંઈક અંતરે ઉભા રહો, દરેક પોતાના પગ થોડાક છેટે રાખો અને બંને પડખા તરફ બહારની બાજુએ લંબાવો. પછી **अ**એ જમણા હાથવડે **क**નું ડાબું બાહાવડું અને ડાબા હાથવડે **ब** નું જમણું બાહાવડું પકડી ઝાલવું. તેજ વખતે **क** એ ડાબા હાથથી **अ**નું જમણું બાહાવડું અને **ब** એ જમણા હાથથી **अ** નું ડાબું બાહાવડું પકડવું. તથા બાકી રહેલો હાથ દરેકે કમ્મરપર ગોઠવી દેવો.(જુઓ ચિત્ર ૧૧૯ મું.) નંબર ૪ એટલે **ड**, એ **अ**ના જમણા ખભાપર ડાબો પગ રાખીને અને **क**ના ડાબા ખભાપર જમણો પગ રાખીને ઠરવું. પછી નં. ૬ એટલે **इ** નંબરે **अ**ના ડાબા ખભા ઉપર જમણો પગ રાખીને અને નંબર **ब**ના જમણા ખભા ઉપર ડાબો પગ રાખીને ઠરવું. નંબર **ड**એ ડાબા હાથથી નંબર **इ**નું જમણું બાહાવડું ઝાલવું, અને જમણો હાથ કમ્મર પર ગોઠવવો. નંબર **फ**એ પણ જમણા હાથથી નંબર **ड** નું ડાબું બાહાવડું પકડવું અને ડાબો હાથ કેડ ઉપર ગોઠવવો. ત્યારકેડે **फ** નંબરે **इ**ના ડાબા ખભાપર જમણો પગ અને નંબર **ड**ના જમણા ખભાપર ડાબો પગ રાખીને બેસવું. એ પ્રમાણે ગોઠવણ થયા કેડે નં. **ड** અને **इ**એ ધીરે ધીરે ઉભા થવું. તેઓ બરાબર ઉભા થઈ શકે એટલે છેવટે નંબર **फ**એ આસ્તે આસ્તે ઊભા થવું અને બંને હાથ કેડ ઉપર ગોઠવવા. (જુઓ ચિત્ર ૧૧૯મું.)

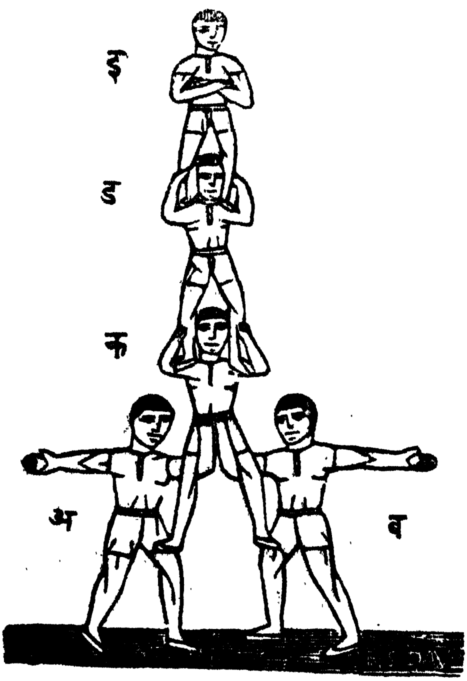
કસરત ૧૪૨ મી. ધજાસહિત શિખર બંધ દહેરૂં.

આ ખેલની અંદર ૧૪ જણને પસંદ કરવા. તેમાંથી આઠ જણ પાયાને વાસ્તે, ચાર જણ મધ્ય ભાગને સારૂ, એક જણ ઘુમટને

કાજે અને એક જણુ શિખરને માટે પસંદ કરવો. પાયામાં એટલે નીચે રહેનાર નંબરોએ પરસ્પર હાથ પકડી સહેજ અંતર રાખીને કુંડાળામાં ઉભા રહેવું. પછી ૯, ૧૦, ૧૧ અને ૧૨ મા નંબરે તેમના ઉપર ચઢીને બબ્બે જણુના ખભા ઉપર એકેક જણે ઉભા રહેવું અને એક બીજાના હાથ પકડી સંકળાઈ જવું. ૧૩ મા નંબરે તે બધાના ઉપર ચઢવું અને પોતાના બે હાથ બે જણુના પાસ પાસેના ખભાપર ગોઠવી કમાન થઇને બાકીના બે જણુના ખભાપર પગ રાખવા. તેરે જણુ ગોઠવાઈ જાય એટલે ૧૪ મા નંબરે ટોચપર ચઢી ઉભા રહેવું અને બંને હાથ જમણે પાસે બાજુની બહાર ધજાની માફક લંબાવવા.

કસરત ૧૪૩ મી. રાજ મહેલ.

રાજ મહેલ.



ચિત્ર ૧૨૦ મુ.

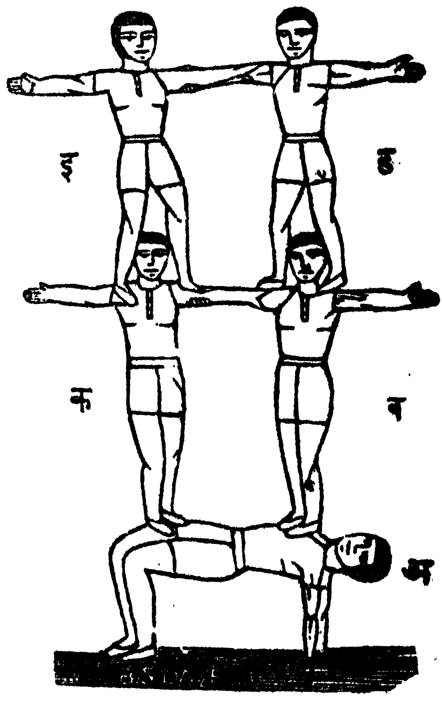
અ અને બ પરસ્પર થોડેક અંતરે ઊભા રહો. પગ ખુલ્લા રાખો અને જરાક શરીરને દબાવો. ક એ પાછળથી આવીને અ ની ડાબી જાંગપર જમણો અને બ ની જમણી જાંગપર ડાબો પગ ગોઠવી ઊભા રહેવું. તે એ પ્રમાણે રહે ત્યારે અ એ ડાબો હાથ ક ની જાંગ નીચે ઘાલી આગલે પાસેથી એનો કમ્મરબંધ ઝાલવો અને જમણો હાથ તેની બાજુની બહાર ખભાની હારમાં પસારવો. તેવીજ રીતે બ એ પણ કની જાંગમાં જમણો હાથ ઘાલી કમ્મરબંધ પકડીને ડાબો હાથ બાજુની બહાર પસારવો. હવે ડ નંબરે, ક નંબરની ઉપર જઈ ગળાના બંને પડખે પગ દઇને અદુગગડા બેસવું પછી તેના બંને પગને ક એ બેઉ હાથે ઝાલવા. ત્યારકેડે

નંબર इએ નંબર ड ના ખભાપર ચાલાકીથી ચઢી બેસવું. પછી નંબર ड એ બેઉ હાથથી તેના બંને પગ ઝાલવા. એ રીતે क ઉપર ह અને તેના ઉપર इ નંબરો ચઢી બેસે. એટલે નંબર ड એ નંબર इ ને ખભાપર લઇને ધીમે ધીમે ઊભા થવું; પછી નંબર इ એ આસ્તે આસ્તે ઊભા થવું અને પોતાના બંને હાથ એક બીજાની સાથે બીડીને છાતીપર રાખવા. (જુઓ ચિત્ર ૧૨૦ મું.)

કસરત ૧૪૪ મી. માનુષી છત્ર પલંગ.

अ નંબરે કમાન થઇને ચિત્ર માં બતાવ્યા પ્રમાણે હાથ પગ ગોઠવવા. ब નંબરે अ નંબરની છાતીપર ચઢી બેસવું અને ચહેરો પગ તરફ રાખવો. क નંબરે अ ના મોં તરફ ફરીને એની બંને જાંગોપર અદુગડા બેસવું. પછી बએ જમણા હાથે कનું ડાબું બાહાવડું અને તેણે ब નું જમણું બાહાવડું પકડવું. ત્યારબાદ ह નંબરે बના ખભાપર અને इ નંબરે कના ખભાપર અદુગડા બેસવું. તેઓ ખભાપર બેસે એટલે ब અને क નંબરે અનુક્રમે हનો ડાબો પગ અને इ નો જમણો પગ પકડવો. પછી इ નંબરે ડાબા હાથથી ह નંબરનું જમણું બાહાવડું પકડી પરસ્પર સંકળાવું અને તે દરેકે બાકી રહેલો હાથ બહારની બાજુએ લંબાવવો. એ પ્રમાણે નંબર ૨-૩ ઉપર નંબર ૩-૪ બેસી જાય એટલે નંબર ૨ અને નંબર ૩ क એ ધીરે ધીરે ઊભા થવું. તેઓ બરાબર સીધા ઊભા થાય એટલે નંબર ૪ ह અને નંબર ૫ इ એ ધીરે ધીરે ઊભા થઈ જવું. પછી નં. ૨ क એ પોતાનો ડાબો હાથ તેની દિશામાં અને નં. ૩ क એ જમણો હાથ તેની પોતાની દિશામાં બહારની બાજુએ લંબાવવો. (જુઓ ચિત્ર ૧૨૧ મું.)

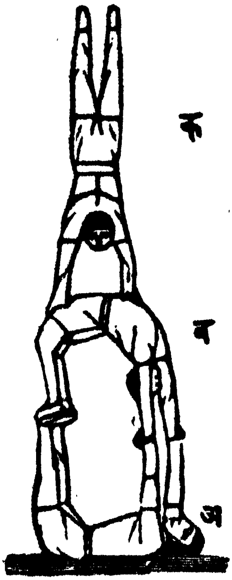
માનુષી છત્ર પલગ.



ચિત્ર ૧૨૧ મુ.

કસરત ૧૪૫ મી. સુંદર ટાવર.

સુંદર ટાવર



ચિત્ર ૧૨૨ મું.

અ નંબરે ભોંય ઉપર ચતા પડીને હાથ અને પગ ઉપલી ગમ ઊંચા કરવા. બ નંબરે એના માથા પાછળ ઊભા રહીને પોતાના હાથ એવી રીતે એકઠા કરવા કે એકના અંગુઠા અને ટચલી આંગળી વચ્ચે બીજાનો અંગુઠો રહે. એમ રાખીને તે આધારે ગુલાંટ ખાઈ પોતાના પગનાં તળાં અના પગનાં તળાંપર પાડીને કમાન માફક રહેવું. તે કમાનાકારે ગોઠવાય એટલે ક નંબરે જમણે પડખે આવી બના પેટ ઉપર ડાબો અને જાંગ ઉપર જમણો હાથ ટેકવી કૂદકો મારવો અને ઊંચા પગે મોર થઇને રહેવું. (જુઓ ચિત્ર ૧૨૨ મું.)

કસરત ૧૪૬ મી. મીસર દેશની પીરામીડ.

આઠ નંબરે તૈયાર થવું. તેમાંથી ૨, ૩ જા અને ૪ થા નંબરે ચાર ફુટ વ્યાસ થાય એવા કુંડાળામાં ઊભાં રહેવું. પગ એક બીજાને અડકાડી પરસ્પરના ખભાપર હાથ ગોઠવી સંકળાઈ જવું. પછી તેમણે ઘુંટણ નમાવી દેવાં. તે પગથીઆં તરીકે માનીને ૫ મા, ૬ ઠ્ઠા અને ૭ મા નંબરે ઉપર ચઢી ખભા ઉપર ઊભા રહેવું, પછી પગની પીંડીઓ નીચે (પાયામાં) રહેલાના માથાના પાછલા ભાગ સાથે સક્કસ કરવી: અને હાથ પરસ્પરના ખભા સાથે સાંકળી લઇને માંહેલા ગાળે એવી રીતે ઝુકવું કે એક બીજાના કપાળે કપાળ અડે. તે વખતે પાયામાં રહેનારાઓએ ઘુંટણ સીધાં કરી સીધા થવું. એ પ્રમાણે બે માળ તૈયાર થયા પછી પહેલા નંબરે સાવધ રહી આઠમા નંબરને પોતાના માથાપરથી પીરામીડ ઉપર ચઢાવવો. તે વખતે બીજા માળના ત્રણે

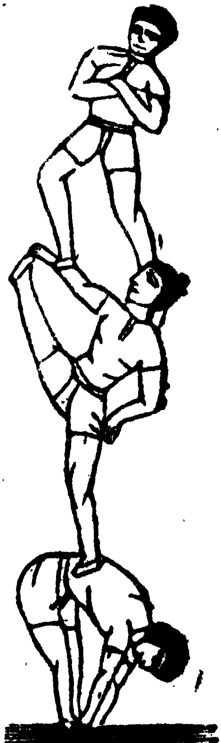
નંબરોએ જરાક નમીને નંબર ૮ ને ઉપર ચઢવાની તક આપવી. નં. ૮ માએ ઉપર ગયા પછી હાથ તોલામણી (ઉપરના દાવની માફક) કરવી.

કસરત ૧૪૭ મી. બીજી રીતે પીરા મીડ. (ઘુંટણીએ પડીને)

એક હારમાં આઠે જણે ઊભા રહેવું. તેમાંથી નંબર ૨ જા, ૩ જા અને ૪ થાએ એક બીજાની બાજુએ ઘુંટણીએ પડીને ચોરસ બનાવવું, અને પોતાના હાથ તથા પગ બહારની બાજુએ થોડાક લંબાવીને જમીન ઉપર ઠરીને એક સરખી સ્થિતિમાં રહેવું, નંબર ૫ અને ૬ એ, તેમની પાછળ જઇ પીઠ ઉપર ચઢવું અને બહારની પીઠ ઉપર પોતાનો એક હાથ અને ઘુંટણ મૂકીને ઘુંટણીએ પડવું. દરેક માણસે વચલા માણસ ઉપર એક હાથ અને ઘુંટણ મજબૂતાઇથી-સપટ મૂકવાં; તેમના ઉપર ૭ મા નંબરે ચઢીને ઘુંટણીએ પડવું. જો આઠમો નંબર પકડ હિંમતવાન કસરતી જુવાન હોય તો તેણે સૌની ઉપર ચઢીને હાથ તોળામણી ચિત્ર ૧૨૨ ની પેઠે કરવી. ચમત્કારે તુલના

કસરત ૧૪૮ મી. ચમત્કારિક તુલના.

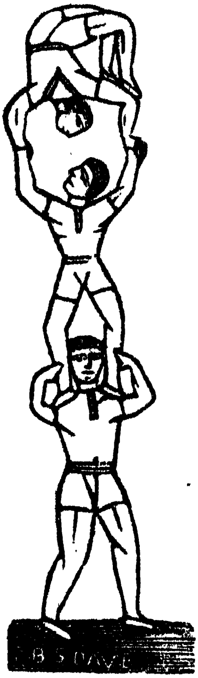
નંબર ૧ લાએ ટટાર ઊભા રહી પગનાં આંગળાંનો સ્પર્શ થાય તેમ નમીને પગના અંગુઠા સાથે હાથેળીઓ ગોઠવવી. નંબર બીજાએ તેની પીઠ ઉપર ઊભા રહેવું. તેના ખભાપર નંબર ૩ જાએ ચઢવું. નંબર બીજાએ ડાબા હાથથી નંબર ૩ નો ડાબો પગ મજબૂત પકડવો અને જમણો પગઊંચો કરીને એનો અંગુઠો પોતાના જમણા હાથે પકડવો. તે વખતે હાથ પગ બંને બરાબર લંબાવવા. તે પછી નંબર ૩ જાએ પોતાનો જમણો પગ નંબર ૨ ના જમણા હાથપર ટેકવવો અને પોતાના બંને હાથ છાતીપર ટેકવી સમતોલ રહેવું. એ વખતે નંબર ૨ જાએ ત્રીજા નંબરનો ડાબો પગ છોડી દઈ પોતાનો હાથ કેડપર ગોઠવવો. (જુઓ ચિત્ર ૧૨૩મું.)



ચિત્ર ૧૨૩ મું.

કસરત ૧૪૯ મી. આકાશી મયૂર.

આકાશી મોર

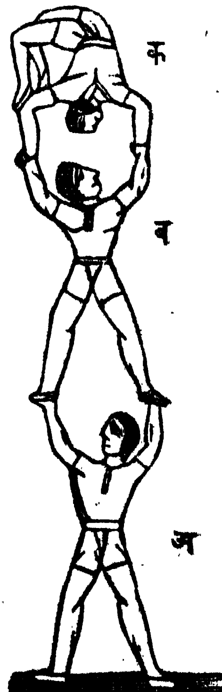


ચિત્ર ૧૨૪ મું.

પાછલી સૂચના પ્રમાણે નં. ૧ લાના ખભા ઉપર નંબર બીજાએ ચઢીને અદુગડા બેસવું. અને નંબર ૩ જાએ નં. ૧ લાના તરફ મ્હેા કરીને ઊભા રહેવું. પછી નંબર બીજાએ નંબર ત્રીજાને બને હાથ-ઝાલી ઊંચેા કરવેા અને પેાતાની જાંગેા ઉપર બેસાડી પરસ્પરના હાથ એવી રીતે એકઠા કરવા કે એકના અંગુઠા અને ટચલી આંગળીની વચ્ચે બીજાના અંગુઠા આવી જાય. પછી તે આધારે નંબર ૩ જાએ ઉછાળેા મારીને પગ ઊંચા ચઢાવી મેાર થઈ જવું, તેની સાથેજ નંબર ૨ જાએ પણ ઉઠીને ઊભા થવું અને નંબર ત્રીજાને અદ્ધર ઊચકી રાખવેા એ તુલનામાં મદદ મળે તેવી રીતે નં. ૧લાએ બીજાના પગને હાથનેા ટેકેા દેવેા. (જુઓચિત્ર૧૨૪મું.)

કસરત ૧૫૦ અદ્‌ભૂત બાહુ બળ (મેાર પ્રકારે ૨ જો.)

કસરત ૧૪૯ મી પ્રમાણે નંબર ૧ લાએ નંબર બીજાને હાથ ઉપર રાખવેા (જુઓ ચિત્ર ૧૨૪મું.) નંબર બીજાએ નં. ૧લા—અના હાથ પર અદુગડા બેસવું. નંબર ૩-ક એ નંબર અના તરફ મ્હેા કરીને ઊભા રહેવું. તેને નંબર ખએ હાથ ઝાલીને ઊચકી પેાતાની જગેાપર બેસાડવેા અને ઊભયતાએ પાછલી સૂચના પ્રમાણે હાથ મેળવવા. પછી નંબર કએ ઉછળીને મેાર થવું. તેની સાથેજ નંબર ખએ ઉઠીને ઊભા થવું અને નંબર કને અદ્ધર રાખવેા. (જુઓ ચિત્ર ૧૨૫ મું.)



ચિત્ર ૧૨૫ મું.

તૈયાર કર્યું તા. ૧૭ મી નવેમ્બર સને ૧૮૯૭

મુકામ વડેાદરા.

વ્યાયામ કલા શાસ્ત્ર.

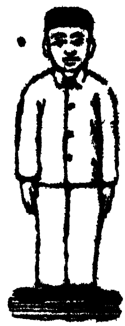
ભાગ ૩ જો.

(બાલ છડી, હલકા ડમ્બેલ્સ અને મગદળ)

બાલ છડી—લાઇટ પોલ.

પ્રાથમિક બોધ.

ધ્યાન—સીધા ઊભા રહેવું, પગની એડીઓ પાસ પાસે અને પંઝા છૂટા રાખવા; હાથ પાસામાં લટકતા મૂકવા, માથું સીધું કરવું, ખભા પાછલી તરફ દબાતા લેવા, અને જમણા હાથે લાકડી પકડવી. (જુઓ ચિત્ર ૧ લું.)



ચિત્ર ૧ લું.

તૈયાર—લાકડી ઊંચી કરીને કેડ તરફ લેવી, તેને ત્રણ સરખા ભાગે પકડવી, એક ભાગ બે હાથની વચમાં રહે, અને બાકીનો એકેક ભાગ દરેક હાથની બહાર રહે. લાકડી પકડ્યા પછી બાહુ પૂરેપૂરા નીચા ઉતારી શરીર આગલે પાસે ચોરસ રાખવું.

કસરત ૧ લી.

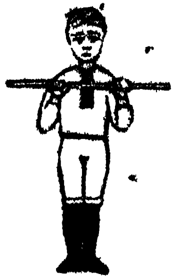
છડી છાતીપર—એક-કોણીમાંથી હાથને ઉપલી ગમ વાળતાં ધડને કેડેથી જમણી ગમ ફેરવવું, અને છાતીપર લાકડીને આડી રાખવી. પગ સામેની દિશામાં કાયમ રહેવા દેવા અને ધડના સાથે માથું જમણી ગમ ફેરવવું.

છડીને આગળ ખસેડો...બે—જમણી બાજુએ કાયમ રહીને બાહુને આગલી તરફ સમાન્તર લંબાવો. ઉપલું શરીર કેડપર સ્થિર રાખીને ચિત્ર ૪ થાની પેઠે હાથને બની શકે તેટલા આગળ ધકાવો.



ચિત્ર ૨ જું.

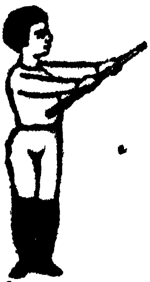
છડી છાતીપર...ત્રણ—અંક ૧ પ્રમાણે વાળવા.



ચિત્ર ૩ જું.

છડી મ્હો સામે ખસેડો...ચાર—લાકડીને સપાટાબંધ નીચે ઉતારતાં સીધા થવું, અને ચાલાકીથી બાહુને મ્હો સામે લંબાવવા. શરીરે સીધા રહેવું અને લાકડી તરફ નજર કરવી. (જુઓ ચિત્ર ૬ ઠું.)

છડી છાતીપર લાવો...પાંચ—બાહુને સંકોચી લાકડી છાતીપર લાવવી. (જુઓ ચિત્ર ૩ જું.)



ચિત્ર ૪ થું.

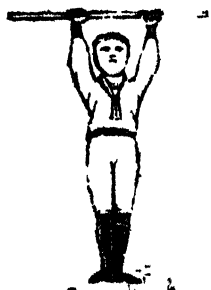
છડીને ડાબી બાજુએ ખસેડો...છ—ચાલાકીથી છડીને નીચે ઉતારીને ધડને ડાબી બાજુએ ફેરવવું પછી છડીને છાતીપર લઈ સામેની દિશામાં આગળ ખસેડવી. હાથ સમાન્તર લંબાવવા, ઉપલું ધડ કેડ પર સ્થિર કરવું અને દ્રષ્ટી લાકડીપર રાખવી. (જુઓ ચિત્ર ૪ થું.)

છડી છાતીપર...સાત—બાહુને સંકોચી લાકડી છાતી પર લાવવી.

તૈયાર...આઠ—શરીરે સીધા થવું અને કોણીમાંથી હાથને નીચા ઉતારી લાકડી કેડ આગળ રાખવી. ૪ વખત કસરત કરવી બધી કસરતોમાં છેવટે તૈયાર અને ધ્યાનના હુકમ આપી કસરત બંધ કરવી.

કસરત ૨ જી. છડીને માથાપર ઊંચી કરવી.

છડી માથાપર ઊંચી કરો...એક—બાહુને ચિત્ર ૫ મા પ્રમાણે માથા તરફ ખેંચો અને બની શકે તેટલા ઉપલી ગમ લંબાવી લાકડી ઊંચે ચઢાવો. પગ જમીનપર સજ્જડ રાખી કેડથી શરીરને ઉપલી ગમ ખેંચી, માથું પાછળ પડતું લો અને લાકડીના મધ્ય ભાગપર દ્રષ્ટી ફેરવો. (જુઓ ચિત્ર ૫ મું.)



ચિત્ર ૫ મું.

તૈયાર...બે—ઉલટી રીતે વર્તીને લાકડીને નીચી ઉતારી કેડ તરફ લાવવી. ૮ વાર કસરત કરવી.

કસરત ૩ જી. છડી બાજુએ લંબાવવી.

તૈયાર...લાકડી છાતીપર—(જુઓચિત્ર ૩જું.)

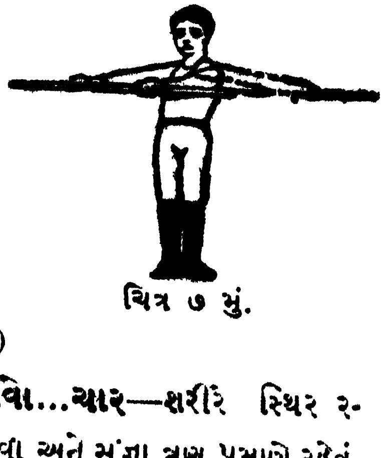


ચિત્ર ૬ ઠું.

લાકડી સામે...એક—બાહુને આગલી તરફ ફેંકી સીધા લંબાવો અને ખભાની હારમાં રાખી લાકડી આગળ ધકાવો. શરીરે કઠણ રહેવું ને પીઠ ઉંડાણમાં લેવી (જુઓ ચિત્ર ૬ ઠું.)

તૈયાર—લાકડી છાતીપર લાવી સીધા થવું.

જમણી બાજુએ છડી લંબાવો...ત્રણ—શરીરને સામેની દિશામાં કાયમ રાખીને બેઉ હાથ જમણી બાજુએ લંબાવવા. ડાબો હાથ છાતી પર થઇને જમણી બાજુએ જઇ શકે. હાથ બની શકે તેટલા સીધા રાખવા, (જુઓ ચિત્ર ૭ મું.)



ચિત્ર ૭ મું.

છડી છાતીપર ખેંચો...એક-ચાલાકીથી બાહુને સંકોચી લાકડીને છાતીપર લાવો. (જુઓ ચિત્ર ૩ જું.)

ડાબી બાજુએ છડીને લંબાવો...ચાર—શરીરે સ્થિર રહીને બેઉ હાથને ડાબી બાજુએ લંબાવવા અને સંજ્ઞા ત્રણ પ્રમાણે રહેવું. ૪ વાર કસરત કરવી.

કસરત ૪ થી. એડીપર બેઠક.



ચિત્ર ૮ મું.

મુઠીઓ ખભાની બહાર...એક—બાહાવડાં પાસામાં ઉતારેલાં કાયમ રાખીને હાથને કોણીમાંથી વાળી મુઠીઓ ખભાના બહારના છેડા તરફ રાખો.

એડીઓ ઊંચી કરો...બે—પગને મરડીને એડીઓ સામા સામી કરો, પછી એડીઓ ઊંચી કરી પગનાં આંગળાં પર ઊભા રહો, શરીરને સીધું રાખવું.

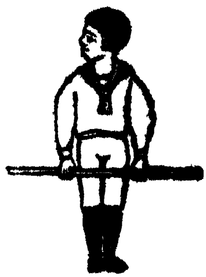
એડીપર બેઠક...ત્રણ—એડીઓ કઠણ રાખી ઢીંચણમાંથી ધીમે ધીમે નમતા રહેા અને પગની આંગળીઓપર વજન મૂકી બેસેા. (જુઓ ચિત્ર ૮મું.)

તૈયાર...ચાર—ચાલાકીથી ઊભા થવું અને પગ ધ્યાનની સ્થિતિમાં ગોઠવતાં લાકડી કેડ તરફ ઉતારવી. ૮ વાર કસરત કરવી.

કસરત ૫ મી. બાજુભેર માથું ફેરવવું.

તૈયાર—લાકડી પકડી સામેની દિશામાં સીધા ઊભા રહેવું. (જુઓ પ્રાથમિક બોધ.)

માથું જમણી બાજુએ ફેરવો...એક— માથું જમણી બાજુએ ફેરવવું, હડપચી ખભાને લગાડવી, નજર જમણી બાજુએ માંડવી, પગ જરાએ ખસેડવા નહિ. શરીર આગલી બાજુએ ચોરસ રાખવું અને બાહુ પાસામાં સંપૂર્ણ લંબાવવા. (જુઓ ચિત્ર ૯ મું.)

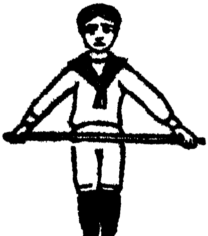

ચિત્ર ૯.મું

માથું સીધું...બે—માથું સીધું કરી સામેના દિશામાં જોવું.

માથું ડાબી બાજુએ ફેરવો...ત્રણ—માથું ડાબી બાજુએ ફેરવવું. અને એકના સંજ્ઞા પ્રમાણે સ્થિતિ રાખવી.

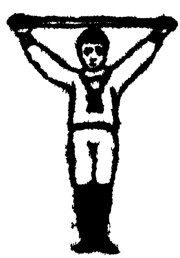
માથું સીધું...બે—માથું સીધું કરવું. ૧૬ વાર કસરત કરવી.

કસરત ૬ ઠ્ઠી. લાકડીવડે ભૂમિસ્પર્શ.

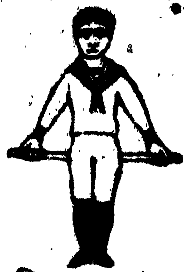

ચિત્ર ૧૦ મું.

હાથ પસારો—મૂઠીઓ સરકાવીને લાકડીના બંને છેડાપર લાવવી. તે વખતે લાકડી કેડપર જરા ઊંચે ચઢે તેા ચઢવા દેવી અને હાથ બરાબર લંબાવવા. (જુઓચિ.૧૦મું)

લાકડી માથાપર ઊંચી ..એક— હાથની સ્થિતિ કાયમ રાખીને માથા તરફ ઊભા કરી લાકડી બરાબર માથાના મધ્યભાગે ઊંચી રાખવી. (જુઓ ચિત્ર ૧૧ મું.)

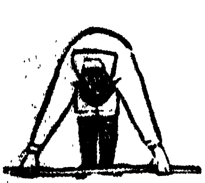

ચિત્ર ૧૧ મું.

લાકડી પીઠે...બે—પાછલી તરફ ધડને નમાવી લાકડી કુલાપર લઈ જાઓ. શરીરે સીધા રહો. (જુઓ ચિત્ર ૧૨ મું.)



ચિત્ર ૧૨ મું.

લાકડી માથાપર...ત્રણ—પીઠેથી ધીમે રહીને લાકડી માથાપર લાવો. (જુઓ ચિત્ર ૧૧ મું.)



ચિત્ર ૧૩ મું.

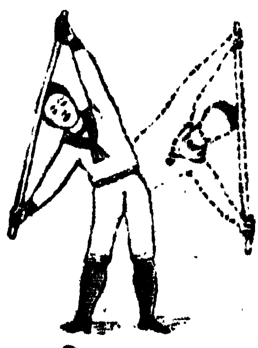
લાકડી વડે ભૂમિ સ્પર્શ...ચાર—કેડમાંથી વાંકા વળીને બાહુને આગલી તરફ નમાવી દો, અને લાકડીને પગના આંગળાં પાસેની જમીન પર ગોઠવો. માથું બરાબર નીચલી ગમ લટકતું કરો, ઘુંટણ પાછાં હઠાવીને કેડેથી ઉપલી ગમ ઊંચા થાઓ. આખા શરીરની સ્થિતિ ચિત્રમાં બતાવ્યા પ્રમાણે રાખો. (જુઓ ચિત્ર ૧૩ મું.) ૫ વાર કસરત કરવી.

કસરત ૭ મી. બાજુભેર નમવું.

ચેતવણી--પગ એક ફુટ ખુલ્લા.

છડી માથાપર ઊંચી—ચિત્ર ૧૧ મા પ્રમાણે લાકડી માથાપર ઊંચી કરવી.

જમણી બાજુએ વાંકા વળો...એક—જમણી બાજુએ વાંકા વળવું, તે વખતે જમણો પગ ઘુંટણમાંથી સીધો રાખીને બની શકે તેટલા બાજુભેર નમવું. માથું ધડની સાથે કઠણ કરીને નજર ડાબા હાથ ભણી ફેરવી. (જુઓ ચિત્ર ૧૪ મું.)



ચિત્ર ૧૪ મું.

ડાબી બાજુએ વાંકા વળો...(ફેરફાર) બે સફાઈબંધ સીધા થઈને સહેજ વિરામ લો અને ડાબી બાજુએ વાંકા વળો. શરીરની સ્થિતિ પાછળની સુચના પ્રમાણે જોઇએ. દર વખતે હાથ તથા પગ અક્કડ રાખવા. (જુઓ ચિત્ર ૧૪ મું) ૮ વાર કસરત કરવી.

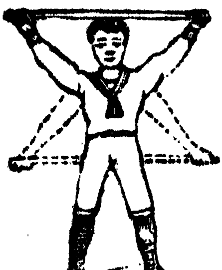
કસરત ૮ મી.



છડીને જમણી બાજુએ ઝોલ્લો...એક—તત્કાળ જમણા પગને બાજુભેર છૂટો કરી બાજુભેર ફેરવો અને શરીરે આમળાઇને લાકડીને જમણી બાજુએ માથાપર ઝોલ્લે ચઢાવો. પગનાં તળાં જમીનપર સજ્જડ રાખવાં, જમણા પગને ઘુંટણમાંથી સીધો કરી ડાબો પગ બાજુભેર ફેરવવો. માથું વચમાં પાછળ પડતું અને નજર લાકડી ભણી ફેંકવી જોઇએ. (જુઓ ચિત્ર ૧૫ મું.)

સીધા...બે—ધડને ફેરવીને સીધું કરો, તેની સાથે લાકડીને નીચે ઉતારી ચિત્ર૧૦મા પ્રમાણે હાથ છેડાપર લઇ જાઓ, ચિત્ર ૧૫મું. અને આગલી તરફથી માથાપર ઊંચે ચઢાવો.(જુઓ ચિત્ર ૧૧ કે ૧૬મું.)

છડી પીઠે...ત્રણ—ધીમે રહીને ધડને પાછળ નમાવો અને લાકડી કુલાપર લાવો. હાથ બરાબર લંબાવેલા રાખો. (જુઓ ચિત્ર૧૨મું.)



ચિત્ર ૧૬ મું.

છડી માથાપર...ચાર—સીધા થઇને લાકડી માથાપર લાવો. (જુઓ ચિત્ર ૧૬ મું.)

ડાબી બાજુએ ઝોલ્લો...પાંચ—લાકડી આગલી તરફથી નીચે ઉતારી ડાબી બાજુએ ઝોલ્લા ખાતી ઊંચી કરવી. તે વખતે ડાબો પગ તેની દિશામાં ફેરવવો અને ઘુંટણમાંથી સીધો કરવો.

સીધા...છ—લાકડીને નીચે ઉતારતાં સીધા થવું અને ચાલાકીથી લાકડીને માથાપર ઊંચે ચઢાવવી. (જુઓ ચિત્ર ૧૬ મું.)

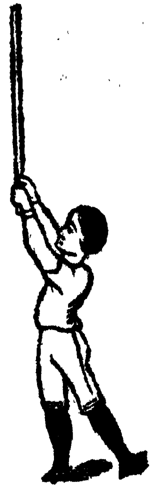
છડી પીઠે...સાત—ધડને પાછળી તરફ નમાવી લાકડી કુલા પર રાખવી. (જુઓ ચિત્ર ૧૬ મું.)

સીધા...આઠ—સીધા થઇને લાકડી માથાપર ઊંચી રાખવી.

૮ વાર કસરત કરવી.

કસરત ૯ મી. બાજુએ છડી ઊંચી કરવી.

ચેતવણી—બેઉ હાથે લાકડી એક છેડેથી પકડીને કમ્મર આગળ ઝૂલતી રાખવી.



ચિત્ર ૧૭ મું.

જમણી બાજુએ લંબ રાખો...એક—એકદમ ડાબો પગ ૧॥ ફુટ બાજુબેર ખસેડીને ગોળાકાર હીલચાલથી લાકડી સહિત બેઉ હાથને જમણી બાજુએ માથા તરફ ઊંચે ચઢાવો. તેની સાથે જમણા પગ સહિત ધડને તેજ દિશામાં ફેરવી પગ ઘુંટણમાંથી સીધો રાખીને જમીનપર સપટ રાખો. ડાબો પગ એડીમાંથી ઘુમેડી અંગુઠાપર ટેકવીને લંબાવો, છાતી આગળ પડતી કરો, ડાબા હાથે લાકડીને બની શકે તેટલી ઊંચી ચઢાવો, અને માથું પાછળ પડતું કરી લાકડીના ઉપલા છેડા તરફ નજર માંડો. (જુઓ ચિત્ર ૧૭ મું.)

ડાબી બાજુએ લંબ રાખો...(ફેરફાર) બે—લાકડી નીચે ઉતારતાં તાકીદે સીધા થવું, પછી ડાબી બાજુએ ફરતાં જમણો પગ બાજુબેર ખસેડી દેવો અને લાકડી ઊંચે ચઢાવવી. પાછળની સૂચના પ્રમાણે શરીરને ગોઠવવું. અહીંઆં જમણા હાથે લાકડી ઊંચે ચઢાવવાનું ધ્યાનમાં રહેવું જોઇએ. ૮ વાર કસરત કરવી.

કસરત ૧૦ મી. બાજુબર રક્ષણ.

તૈયાર—લાકડી કમ્મર આગળ, પગ પાસ પાસે

લાકડી માથાપર...એક—એકદમ જમણો પગ દોઢ ફુટ આગળ ખસેડવો અને બેઉ હાથ છેડા તરફ લઇ જઈ ચાલાકીથી લાકડીને માથાપર ઊંચે ચઢાવવી.

જમણી બાજુએથી રક્ષણ...બે—લાકડી માથાપર કાયમ રાખીને બાજુબર થવું. તેજ વખતે જમણો પગ ઘુંટણમાંથી કાટખૂણે રાખી ડાબોપગ દોરીછુટ લંબાવવો, અને જાણે દુશ્મનને મારવા જતા હો તેમ ડાબો હાથ તેની દિશામાં ખેંચાતો લઈ જમણો હાથ તેની મદદમાં રહ્યા હોય એમ બતાવવું. (જુઓ ચિત્ર ૧૮ મું.)



તૈયાર...ત્રણ. લાકડી માથાપર...ચાર.

ડાબી બાજુએથી રક્ષણ...પાંચ—ઉલટા થઇને સંજ્ઞા ૨ પ્રમાણે ડાબી બાજુએ ચહેરા ફેરવીને રહેવું. ૮ વારકરવી.

ચિત્ર ૧૮ મું.

લાઇટ ડમ્બૅલ્સ એટલે હલકા મગદળ.

ડમ્બૅલ્સ, એ જર્મન ભાષાનો શબ્દ છે. ડમ્+બેલ્સ. ડમ્=બહેરો અથવા અવાજ વગરનો; અને બૅલ્સ=ઘંટ; શબ્દ વ્યુત્પત્તિ પ્રમાણે બહેરો ઘંટ કહી શકાય. ડીક્ષનેરીમાં '**હલકા મગદળ**' એવો અર્થ છે. ડમ્બૅલ્સની બેઉ બાજુએ નક્કર મોગરા હોય છે માટે શબ્દાર્થ કોશના કર્તાએ બંધ બેસતો અર્થ લીધો હશે એમ કહી શકાય. બાળકોને રમવાના દેશી ઘુઘરા અને ધાવણી ડમ્બૅલ્સના આકારને મળતાં છે પણ તેની રચનામાં મોટો ભેદ છે ધાવણી કે ઘુઘરો હાથમાં આવ્યા પછી બાળકો કુદરતી પ્રેરણાથી અનેક રીતે હાથની હીલચાલ કરે છે તેની એવી હીલચાલોના અવલોકન પરથી આ પદ્ધતિ ઝાહેરમાં આવેલી હોવી જોઇએ.

સુધરેલા દેશોમાં ડમ્બૅલ્સનો છૂટથી ઉપયોગ થાય છે. જેના પરિણામમાં જણાવવામાં આવે છે કે '**સાંધાઓ દૃઢ થાય છે, અવયવોને સ્વેચ્છિક વાળી શકાય છે, માંસના લોચા અને સ્નાયુઓ કસાય છે, જાગૃતિ મેળવી શકાય છે, અને વ્યવસ્થિત થવાની તથા હરેક આજ્ઞા તરફ ધ્યાન દેવાની ઉમદા ટેવ પડે છે**'

બૅલ્સ **બે જાતના** વપરાય છે. લાકડાના અને લોખંડના. લાકડાના બૅલ્સ વજનમાં હલકા હોવાથી બાળકો ઉલટભેર પકડે છે અને રમે છે. લોખંડના બૅલ્સ બાળકોની મૂઠીઓમાં રહી શકે તેવા કદના બનાવતાં વજનમાં ભારે થઇ જાય છે, અને જો પાતળી દાંડીના હોય તો મૂઠીમાંથી સરી પડે છે. વળી બાળ સ્વભાવ ચંચળ હોવાથી અકસ્માતનો સંભવ રહે છે; માટે કાષ્ટિક ડમ્બૅલ્સ વાપરવામાં જ નિર્ભયપણું છે. ભારે બૅલ્સ થોડીવાર ફેરવતાં જે લાભ મેળવી શકીએ, તેજ લાભ લાઇટ ડમ્બૅલ્સને ઘણીવાર ફેરવવાથી લઇ શકીએ છીએ. અર્થાત્ તેમાં ઓછો લાભ છે એમ કહી શકાશે નહિ.

વિદ્યાર્થીઓને બૅલ્સ પહોંચાડવાની રીત.

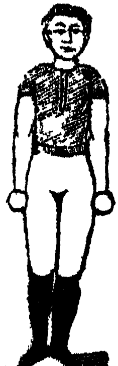
પહેલા નંબરના વિદ્યાર્થીની પાસે બધા બૅલ્સ મૂકાવવા જોઇએ. તેમાંથી તેણે બબ્બે બૅલ્સ લેવા જોઇએ, અને જોડેના બીજા નંબરને

આપવા જોઇએ. બીજાએ ત્રીજાને અને તેણે ચોથાને એમ અનુક્રમે પરસ્પર. આપતા રહી છેક છેલ્લા નંબરોને પહોંચાડવા જોઇએ. જેમ જેમ બૅલ્સ મળતા જાય તેમ તેમ લેતી વખતે પરસ્પર નમન કરી સભ્યતા વાપરવાની ટેવ રખાવવી જોઇએ. બૅલ્સ હાથમાં આવે એટલે આમ તેમ ફાંફાં માર્યા વગર સીધા ઊભા રહેવું જોઇએ. કસરતનું કામ અટોપાયા પછી એજ મિસાલે બૅલ્સ પાછા લેવા જોઇએ.

શિક્ષકને સૂચના—(૧) વિદ્યાર્થીઓનું ધ્યાન ખેંચ્યા વગર હુકમ છોડવા નહિ જોઇએ. (૨) જે હુકમ કર્યો તે વ્યવસ્થિતપણે એકદમ અમલમાં આવવા જોઇએ (૩) ભૂલ કરનારને ટોકવું અને તે સુધર્યા પછી આગળ ચાલવું જોઇએ. (૪) અવયવોને શ્રમ પહોંચે એવી રીતે શરીર ટટાર રહીને જુસ્સાભેર હિલચાલ કરવાની ફરજ પાડવી જોઇએ. (૫) નિયમિત કામ લેવું જોઇએ.

કૃતિ ૧ લી. બૅલ્સને આગલે પાસે ચઢાવવા.

ધ્યાન.



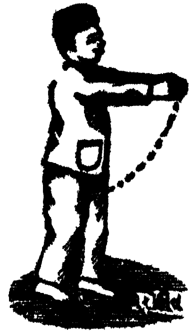
ચિત્ર ૧ લું.

તૈયાર—વિદ્યાર્થીઓએ બૅલ્સ મળે એટલે શિક્ષક તરફ ધ્યાન આપવું અને રીતસર ઊભા રહેવું. શરીરે ટટાર રહેવું જોઇએ. પગની એડીઓ અડકાડીને અંગુઠા બહાર પડતા એટલે નોખા રાખવા જોઇએ. માથું સીધું રાખીને દૃષ્ટિ સામેની દિશામાં પ્રેરવી જોઇએ, ખભા બાજુઓમાં નમતા મૂકવા જોઇએ, હાથ કોણીમાંથી સીધા અને જાણે એક બાજુએ શરીરનું સંરક્ષણ કરતા હોય એમ પાસામાં લાગેલા રાખવા જોઇએ. અને મૂઠીઓ કઠણ કરીને બાહુના સ્નાયુઓ કસાય તેમ લંબાવવા જોઇએ (જુઓ ચિત્ર ૧ લું.)

(૧) બૅલ્સ આગળ કરો—બૅલ્સને આગળ લાવવા. હાથ ખભા જેટલા ઊંચા ચઢાવવા શરીરે કઠણ રહેવું, છાતી આગળ કાઢવી અને બાહુ અક્કડ રાખી લંબાવવા. (જુઓ ચિત્ર ૨ જું.)

(૨) બૅલ્સ પાછળ લો—બેલ્સને ઝોલા ખાતા પાછળ લેવા. અને ચિત્ર ૧ લા પ્રમાણે થવું.

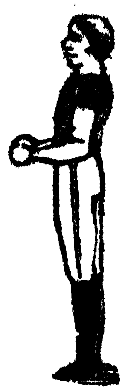
૧૬ વાર કરવું—ધીમેથી હીંચકા ખવડાવવા. બાહુ કોણીમાંથી સીધો રાખવો અને ખભામાંથી હીલચાલ થવા દેવી.



ચિત્ર ૨ જું.

કૃતિ ૨ જી. બૅલ્સ આમળવા.

તૈયાર—કૃતિ ૧ લીના ચિત્ર ૨ જા પ્રમાણે.



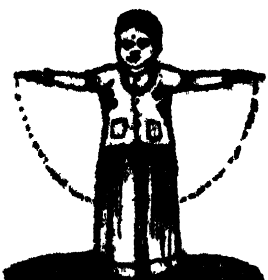
(૧) બૅલ્સને આગળ ધરો—છોકરાઓએ સીધા ઊભા રહીને હાથને કેડ સુધી ઊંચા ચઢાવી આગલી તરફ બૅલ્સ ધરવા જોઇએ. ખભા નીચા ઉતારેલા, બાહાવડાં પાસની સાથે સજ્જડ અને કોણીઓ કૂખ આગળ રહેવી જોઇએ. (જુઓ ચિત્ર ૩ જું.)

(૨) બૅલ્સને ઘુઘરાની માફક ફેરવો—શરીરે ટટાર રહીને હાથને આમળો. બાહાવડું સ્થિર રાખવું અને મુઠીઓ પૂરેપૂરી આમળવી. (જુઓ ચિત્ર ૩ જું.) **ધ્યાન**—એકદમ ચિત્ર ૩ જું.

બંને બાહુને આગળ લંબાવી ગોળાકાર ઢીલચાલથી પાસામાં ઉતારવા. ૧૬ વાર કસરત કરવી.

કૃતિ ૩ જી. બાજુની બહાર બૅલ્સને ઊંચા કરવા.

તૈયાર—ચિત્ર ૨ જા પ્રમાણે હાથ લંબાવવા.



ચિત્ર ૪ થું.

બૅલ્સને બાજુની બહાર...એક—બાળકોએ દરેક હાથને તેની બાજુની બહાર ફેંકી મુઠીઓ આડી કરવી. હાથ ખભા જેટલા ઊંચા અને સીધા રાખવા. (જુઓ ચિત્ર ૪ થું.)

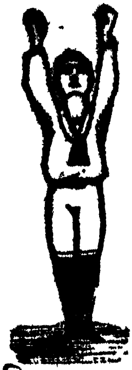
ધ્યાન મોગરા પ્રથમની સ્થિતિમાં લાવવા પછી બાહુ અક્કડ રાખી સોટાની માફક નીચે નાખીને સીધા થવું. ૧૬ વાર કસરત કરવી.

કૃતિ ૪ થી. બૅલ્સને માથાપર ઊંચા કરવા.

તૈયાર—ચિત્ર ૧ લા પ્રમાણે.

બેલ્સ માથાપર...એક—બાહુને ગોળાકાર હીલચાલમાં આગલી તરફથી માથા ઉપર ઊંચા ચઢાવવા. પગ સ્થિર રાખીને બની શકે તેટલા ઉપલી તરફ બાહુ ખેંચવા, તેની સાથે માથું પાછળ નમાવી આંખો બરાબર ઉપલી ગમ ફેરવવી. હાથ ખભા ઉપર લંબ રહેવા જોઇએ અને બેલ્સના મોગરા આગળ પાછળ કાયમ કરવા જોઇએ. (જુઓ ચિત્ર ૫ મું.)

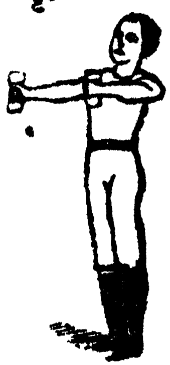
માથું પાછળ લેવું.



ચિત્ર ૫ મું.

(૨) ધ્યાન—માથું ધડપર સીધું કરીને બાહુને આગલી તરફથી જોરભેર નીચે નાખવા. ૧૬ વાર કરવું.

કૃતિ ૫ મી. બેલ્સને એકજ બાજુએ આગળ કરવા.



ચિત્ર ૬ ઠું.

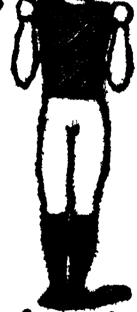
તૈયાર—કૃતિ ૪ થી પ્રમાણે માથાપર હાથ ઊંચા કરવા.

જમણી બાજુએ બેલ્સ—અર્ધા જમણા કરીને ધડને તે દિશામાં ફેરવવું પછી બેઉ હાથને જમણી બાજુએ નમાવવા એવી રીતે કે ખભાની સાથે સમાન્તર સીધી લીટીમાં હોઈ બંને બેલ્સ એકજ બાજુએ રહે (જુઓ ચિત્ર ૬ ઠું.)

તૈયાર—બાહુને ઘુમેડીને માથાપર ઊંચા કરવાને સીધા થવું.

ડાબી બાજુએ બેલ્સ—ઉપર પ્રમાણે રહેવું અને ડાબી બાજુએ બંને હાથ નમાવવા. દરેક બાજુએ ૧૬ સોળ વાર કસરત કરવી.

કૃતિ ૬ ઠી. બેલ્સનો મોગરો ખભાના છેડાપર લેવો.



ચીત્ર ૭મું

તૈયાર—કૃતિ ૪થી પ્રમાણે માથાપર હાથ ઊંચા કરવા

બેલ્સ ખભાના છેડા આગળ...એક—કોણીઓ પાસામાં ખેંચી હાથને બાહાવડાં પર નમાવો અને બેલ્સના મોગરાવડે ખભાના છેડાને ઢાંકો. ખભા બાજુઓમાં નમતા, બાહાવડાં પાસમાં ઉતારેલાં અને હાથ કઠણ કરેલા જોઇએ. છાતી ખુલી રાખવી અને શરીરે ટટાર રહેવું. (જુઓચિત્ર૭મું.)

ધ્યાન—બેલ્સ માથાપર ફેંકી પાસામાં ઉતારવા.

ધડની હીલચાલ.

કૃતિ ૭ મી. બૅલ્સને જમીનમાં ઘોચવો.

બાજુભેર નમવું.



ચિત્ર ૮ મું.

તૈયાર—બૅલ્સ ખભાપર બહાર...એક—(જુઓ કૃતિ ૬ ઠ્ઠી ચિત્ર ૭ મું.)

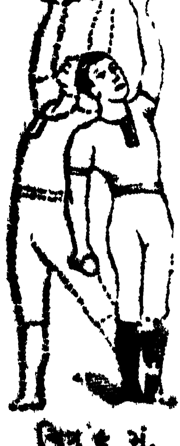
ડાબો બૅલ્સ જમીનમાં ઘોચવો...બે—એકીવારે સપાટાબંધ જમણા હાથને ઉપલી તરફ અને ડાબા હાથને નીચલી તરફ ફેંકવો. તેની સાથે ડાબી બાજુએ પાસાભેર નમવું. બૅલ્સના મોગરા ઉપર નીચે કરવા. મુઠીઓ સખ્ત કરી શ્વાસ ઉદાણમાં મૂકતા રહીને ડાબો બૅલ્સ જમીનમાં કંઈ ઘોચતો હોય તેમ નીચો ઉતારવો અને જમણા વડે જોરભેર ફેંકવાની સ્થિતિ દર્શાવવી. માથું ધડપર કઠણ કરી ઉપલી ગમ ત્રાંસુ જુઓ. (જુઓ ચિત્ર ૮ મું.)

તૈયાર—(જુઓ સંજ્ઞા ૧)—**ફેરફાર...૩**— ચાલાકીથી તૈયાર થવું અને જમણો બૅલ્સ જમીનમાં ઘોચવાને સારૂ બાજુભેર નમવું.

તૈયાર...૧— બૅલ્સ ખભા પર.

ધ્યાન-બૅલ્સને માથાપર ફેંકી ચિત્ર ૧ પ્રમાણે રહેવું. ૮ વાર કસરત કરો. પ્રથમ દરેક બાજુભેર નોંખી કસરત કરવી. અને બીજીવારે મિશ્ર હીલચાલ કરવી.

કૃતિ ૮ મી. બૅલ્સ ઝોલે ચઢાવવા.



ચિત્ર ૯ મું.

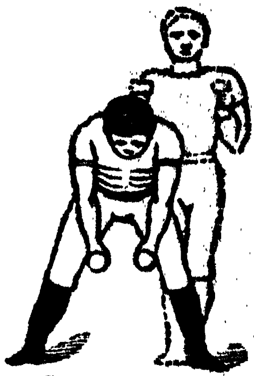
તૈયાર—કૃતિ ૭ પ્રમાણે (જુઓ ચિત્ર ૮ મું.)

જમણી તરફ હીંચકો—માથાપરથી ડાબો હાથને નીચો પાડી સપાટાબંધ જમણો પગ ખસેડવો પછી ડાબી બાજુએથી લઈને જમણી બાજુએ માથાપર બેઉ બેલ્સને ચઢાવવા. ડાબી એડીને ઉંચી કરી ઘુમેડવી. શરીર પાછલી તરફ નમાવવું, અને નજર બૅલ્સ તરફ ફેંકવી. જમણો પગ ઊભો અને ડાબો પગ ત્રાંસો લંબાવી બેઉને ઘુંટણમાંથી સીધા રાખવા. (જુઓ ચિત્ર ૯માં ટપકાંવાળી આકૃતિ.)

તૈયાર—ઉલટી રીતે વર્ત્તીને તૈયારની સ્થિતિ ધારણ કરવી.(જુઓ ચિત્ર૯મું. જમણી બાજુની આકૃતિ.)

ડાબી તરફ હીંચકો—અહીંઆં ઉલટી રીતે વર્તવું, ૧૬ વાર રમવું.

કૃતિ ૯ મી. બૅલ્સને પગ વચ્ચે ઝુલાવવા.


ચિત્ર ૧૦ મું.

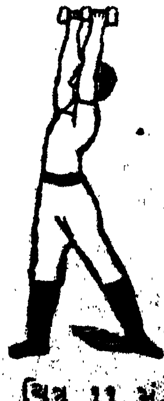
તૈયાર—કૃતિ ૬ પ્રમાણે હાથ ખભા આગળ વાળેલા (જુઓ ચિત્ર૧૦મું ટપકાવાળી આકૃતિ.)

બૅલ્સને પગ વચ્ચે ઝૂલાવો...એક—સપાટાબંધ જમણો પગ તેની બાજુમાં એ હાથ દૂર કરીને બાહુને માથાપર લંબાવી દેવા. પછી હાથને કઠણ રાખી ધડને આગલી તરફ નમાવવું. તેની સાથે હાથને નીચા પડવા દઈ બૅલ્સને બેઉ પગની વચ્ચે ઝૂલતા રાખવા. ઘુંટણ પાછલી તરફ દબાવી કઠણ કરીને પગ સીધા રાખવા, બૅલ્સ બની શકે તેટલા નીચા ઉતારવાને સારૂ નમવું અને બાહુ સંપૂર્ણ લંબાવવા. માથું ધડપર સજ્જડ રાખીને નજર સામેની દિશામાં પ્રેરવી (જુઓ ચિત્ર ૧૦મું.)

તૈયાર—હાથ માથાપર ફેંકી ખભાની આગલી બાજુએ વાળવા અને સપાટાબંધ પગ પાસ પાસે કરવા, (જુઓ ટપકાવાળી આકૃતિ.)

ફરી...બે—એકદમ ડાબો પગ તેની બાજુમાં બે હાથ ખસેડવા, અને બેઉ હાથ માથાપર ઊંચા કરી ૧ લી સંજ્ઞા પ્રમાણે વળવું. ૧૬ વાર કસરત કરવી. નમ્યાપછી પાંચ પાંચવાર હીંચકો દેવો.

કૃતિ ૧૦ મી. બૅલ્સને બાજુભેર ઊંચે ચઢાવવા.


ચિત્ર ૧૧ મું.

તૈયાર—કૃતિ ૯ મી. પ્રમાણે આગળ નમીને હાથ માથાપર ફેંકવા.

જમણી બાજુએ ઊંચા—બે હાથ નીચા નાખીને ડાબી બાજુએથી જમણી બાજુએ બેઉ બૅલ્સને લઈ જાઓ અને માથાપર ખભાની લીટીમાં ઉંચા કરો. ધડ તથા પગની સ્થિતિ સુધારો.

ડાબી બાજુએ ઊંચા—એકદમ બાહુને નીચા ઉતારી આગલી તરફ થઈને ડાબી બાજુએ ખભાપર ઊંચા કરવા. આ વખતે ડાબો પગ સીધો

અને જમણો પગ ત્રાંસો કરી એડીમાંથી ઊંચો રાખવો. તથા બેઉ પગ સરળ ભાવે ઘુંટણમાંથી કઠણ કરીને લંબાવવા. પીઠ ઉંડાણમાં લઇને માથું પાછળ પડતું કરવું. ૧૬ સોળવાર કરવું.

કસરત ૧૧ મી. બાજુભેર ભૂમિ સ્પર્શ કરાવવો.



ચિત્ર ૧૨ મું.

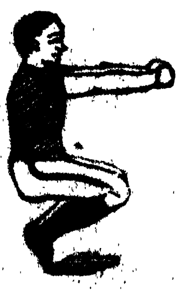
તૈયાર—કૃતિ ૬ ઠ્ઠી પ્રમાણે બૅલ્સ ખભાની આગળ બાહાવડાંપર.

(૧) **જમણી બાજુએ ભૂમિ સ્પર્શ**—એકદમ જમણો પગ ઉઠાવી બાજુભેર બે હાથ જેટલા અંતરે ગોઠવવો તેની સાથે બૅલ્સને માથા ઉપર ફેંકવા. પછી શરીરે ટટાર રહીને ધડને જમણી બાજુએ ફેરવવું. અને તે દિશામાં નીચા વળીને જમણા પગના આંગળાંની આસપાસની જમીનપર બૅલ્સને મૂકવા. જમણો પગ જમણી દિશામાં ફેરવવો જોઇએ. ડાબો પગ બરાબર સીધો કરી બાજુભેર મરડવો જોઇએ અને માથું ધડની સાથે કઠણ કરવું જોઇએ. (જુઓ ચિત્ર ૧૨ મું.)

સીધા...બે—સીધા થવું, પછી ત્વરાથી જમણા પગને અસલ જગોપર લાવવો અને તૈયારીમાં આવવું.

ડાબી બાજુએ ભૂમિ સ્પર્શ...ત્રણ—એ રીતે ડાબી બાજુએ પણ સ્પર્શ કરવો. ૧૨ વાર કરવું.

કૃતિ ૧૨ મી. ઢુંટીઆંવાળી ઊભા રહેવું.



ચિત્ર ૧૩ મું

(૧) **પગ પાસે**—ધ્યાનની સ્થિતિમાંથી એડીઓ ઘુમેડી બેઉ પગ પાસ પાસે કરવા. તેની સાથે હાથ આગળ લંબાવવા.

(૨) **પગનાં આંગળાંપર રહો**—એડીઓ ઊંચી ચઢાવી પગનાં આંગળાંપર ઊભા રહેવું.

(૩) **ઘુંટણ આગળ નમાવો**—શરીરને સમતોલ રાખી ધીમેથી બેઉ ઘુંટણો આગલી તરફ નમાવતા રહી ખુરશીની માફક બેઠક કરો. ધડનો ઉપલો ભાગ કેડભર સીધો ઊભી લીટીમાં રાખી હાથને ખભાની હારમાં પ્રસાર લંબાવી નજર સામે રાખવી.

ધ્યાન—ધીમેથી ઊભા થાઓ, બાહુ પાસામાં ઉતારો અને પંઝા છૂટા કરો. ૪ વાર કરો.

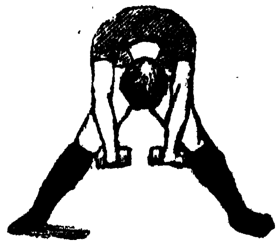
કૃતિ ૧૩ મી. બેલ્સ પગની વચ્ચે નાખવા.



ચિત્ર ૧૪ મું.

(૧) પગ બે હાથ ખુલ્લા-ધ્યાનની સ્થિતિમાંથી જોરભેર જમણો પગ ઉઠાવી બાજુભેર બે હાથ દૂર મૂકવો તેની સાથે બંને બાહુને માથાપર આગલી તરફથી ફેંકવા. શરીરે સમતોલ રહેવું.

(૨) **બૅલ્સ બેઉ પગની વચ્ચે**–ખભા ઉપર હાથને ઊભી લીટીમાં કઠણુ કરીને કેડમાંથી આગલી તરફ વળવું. અને બેઉ પગના મધ્ય ભાગમાં બૅલ્સ આવી શકે તેમ રહેવું. બરડો ઉપસેલો રાખવો, બાહુ પૂરેપૂરા લંબાવવા



ચિત્ર ૧૫ મું.

માથું લટકતું નમાવવું અને પગ સપટ રાખી ઘુંટણમાંથી અક્કડ કરવા. બૅલ્સ જમીનની નજીક વધારે ઉતરે તેમ સારૂ.

(૩) સીધા—શરીરે સીધા થતામાં બાહુ માથાપર ફેંકો, જમણો પગ ઉઠાવીને ડાબા પગની પાસે લાવો અને બૅલ્સનો પાછલા મોગરો ખભાના છેડાને અડકાડો. (જુઓ ચિત્ર ૭ મું.) ૧૬ વાર

કૃતિ ૧૪ મી. બૅલ્સને ખભાના આગલા પાસે અડકાડવા.

બૅલ્સ ખભાની સામે.

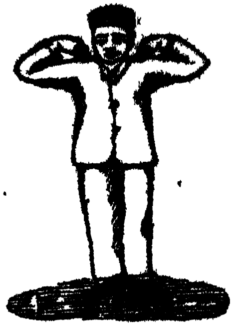


ચિત્ર ૧૬ મું.

તૈયાર—**બાહુનો અંદરનો ભાગ આગળ...** **એક**–બાળકોએ બાહુને અક્કડ કરીને હાથની અંદરનો ભાગ બહાર દેખાડવો એટલે બૅલ્સના મોગરા ડાબા જમણી ફેરવી મૂઠીઓનો પૃષ્ઠ ભાગ પાછળ કરવા.

બૅલ્સ ખભાને અડકાડો...બે—હાથને કોણીઓમાંથી ઉપલી તરફ વાળવા અને બાહાવડાં ઢંકાય તેમ તેની આગલી બાજુએ સીધા ઊભા કરી મૂઠીઓ દાબીને ખભા ભણી નખાવવી. ખભા નીચા ઉતારેલા, હાથ કઠણુ અને કોણીઓ પાછલી તરફ દબાતી રાખવી. (જુઓ ચિત્ર ૧૩ મું.) ૩૨ વાર કસરત કરવી.

કૃતિ ૧૫ મી. બૅલ્સ ખભાપર નમાવવા.

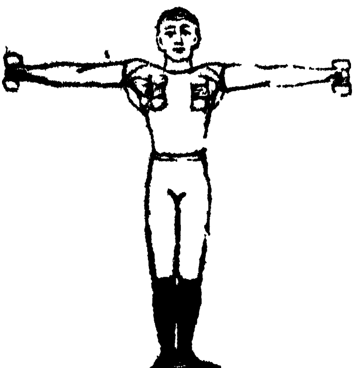


ચિત્ર ૧૭ મું.

બૅલ્સ ખાંધે ચઢાવો...એક—શરીરે સીધા રહીને બાહુને તેની પોત પોતાની દિશામાં બાજુની બહાર ખભા બરોબર ઊંચા ચઢાવો જ્યારે તે ખભાની હારમાં આવે ત્યારે તેને ફેરવી મુઠીઓના પૃષ્ઠ ભાગ જમીન તરફ કરો, પછી હાથને કોણીમાંથી વાળી ખભાના ઉપલા ભાગ નમાવો. તે વખતે ખભા પાછળ હઠાવવા, બાહાવડાં ખભાની હારમાં રાખવાં અને છાતી આગળ પડતી લાવવી. (જુઓ ચિત્ર મું.) ૧૬ વાર.

કૃતિ ૧૬ મી. બૅલ્સને પાછળ ફેંકવા.

છાતીપરથી પાછળ ફેંકવા.



ચિત્ર ૧૮ મું.

બૅલ્સ છાતીપર...એક—શરીરને સ્થિર રાખી હાથ બાજુની બહાર પસારો અને મોગરા ઉપર નીચે કરો. પછી હાથને કોણીમાંથી વાળી બૅલ્સના મોગરા છાતીપર બગલ આગળ રાખો. બાહાવડાં ખભાની હારમાં દૃષ્ટિ મર્યાદાને સમાન્તર રાખો. (જુઓ ચિત્ર મું.)

બૅલ્સને પાછલી તરફ ફેંકો...બે—જોરથી બૅલ્સને પાછળ પડતા ફેંકવા. છાતી બની શકે તેટલી ખેંચીને વિસ્તારો અને બહાર કાઢો. ૧૬ વાર કસરત કરો.

કૃતિ ૧૭ મી.

પગનાં આંગળાંપર રહીને બૅલ્સ ઊંચા ચડાવવા.



ચિત્ર ૧૯ મું.

તૈયાર—બૅલ્સ ખભાપર નમાવેલા.

બૅલ્સ માથાપર—હાથને માથાની ઉપલી બાજુ તરફ ખેંચી ખભા ઉપર લંબ રાખવા. અને ચાલાકીથી એડીઓમાંથી ઊંચા થઈ પગનાં આંગળાંપર શરીરનું વજન રાખી શરીર બની શકે તેટલું ઊંચું ચઢાવવું તથા માથું પાછળ નમાવી નજર ઉપલી તરફ પ્રેરવી.

તૈયાર—એડીઓ જમીનપર ધબકારી નાંખીનાખતાની સાથે બૅલ્સ ખભાપર નમાવવા. ૧૨ વાર રમવું.

કૃતિ ૧૮ મી.


ચિત્ર ૨૦ મુ.

તૈયાર—એઉ બૅલ્સ છાતીપર કોણીઓ પાછળ ખેંચેલી.

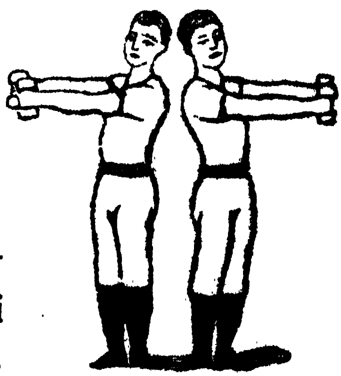
જમણો આગળ ફેંકો...એક—એકદમ જમણો પગ બે હાથ આગળ ખસેડવો અને તેની સાથે જમણો બૅલ્સ તેજ દિશામાં ફેંકવો. શરીરની સ્થિતિ ચિત્ર ૨૦માં બતાવ્યા પ્રમાણે રાખવી.

ડાબો આગળ ફેંકો...બે—જમણા બૅલ્સને પાછો ખેંચી તાકીદે ઘુમેડાઇને ઉલટા થવું અને ડાબા બૅલ્સને આગળ ફેંકવો. ૧૨ વાર કસરત કરવી.

કૃતિ ૧૯ મી. બૅલ્સને ખભા બરાબર ઝોલ્લે ચઢાવવા.

હાથ ઊંચા કરો—ધ્યાનની સ્થિતિમાંથી હાથને મ્હો સામે લંબાવી ખભાની સાથે સમાન્તર સીધી લીટીમાં રાખવા. પગની એડીઓ પરસ્પર અડકેલી અને શરીર ટટાર રાખવું.

ઝુલાવો—હાથને ઘુમડીને જમણી બાજુએ લેવા, પછી ત્યાંથી ગોળાકાર હીલચાલમાં ડાબી બાજુએ લઈ જવા અને ખભાની લીટીમાં રાખવા. (જુઓ ચિત્ર ૨૧મું.)


ચિત્ર ૨૧ મુ.

ફેરી—હવે બૅલ્સને ડાબી બાજુએથી જમણી બાજુએ લાવીને ખભાની હારમાં રાખવા. (જુઓ ચિત્ર ૨૧ મું.) એક વખતે કેડપર ધડને ફેરવવું. છાતી ચોડી રાખવી, ધડ પાછળ પડતું મરડાતું રાખીને નજર ત્રાંસી કરવી. ૧૬ વાર કસરત કરવી.

કૃતિ ૨૦ મી. બૅલ્સને ઉપર ફેંકવો.

તૈયાર—બૅલ્સ આગલી તરફ ઊંચા કરેલા. (જુઓ ચિત્ર ૨ જું.)



જમણો બૅલ્સ ઉપર ફેંકો...એક—એકદમ જમણા પગને બે હાથ આગળ ખસેડવો અને જમણા બાહુને ઉપર ફેંકી ડાબાને એવી રીતે પાછળ ખેંચવો કે તે તરફનો બૅલ્સ કૂખ ઉપર આવે. ધડને બાજુભેર નમાવવું, જમણો પગ કાટખૂણે રાખવો અને નજર ઉપર ફેરવી. (જુઓ ચિત્ર ૨૨ મું.)

તૈયાર—અસલ સ્થિતિમાં આવવું. એ પ્રમાણે વારા ફરતી કસરત કરવી.

ચિત્ર ૨૨ મું.

કૃતિ ૨૧ મી.



ચિત્ર ૨૩ મું.

તૈયાર...૧—પગ બે હાથ છુટા અને હાથ કેડપર કાટખૂણે. (જુઓ ચિત્ર ૩ જું.)

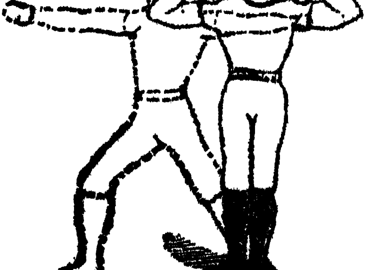
જમણી બાજુએ બૅલ્સ ફેંકો...બે—સપાટાબંધ જમણી બાજુએ ધડ ફેરવીને તેજ દિશામાં આગલી તરફ બૅલ્સને ફેંકવા. બાહુ કોણીમાંથી સીધા રાખવા. નજર બૅલ્સના મોગરા પર ઠેરવવી. કેડથી ઉપલો ભાગ સીધો, અને ખભા આગલી તરફ ખેંચાતા રાખવા.

(૧) બૅલ્સ કેડ તરફ ખેંચી સીધા થવું,

ડાબી બાજુએ...ત્રણ—ડાબી બાજુએ ફરીને લંબાવવા. ૧૬ વાર.

કૃતિ ૨૨ મી કદમ વધારવું અને બૅલ્સ ફેંકવા.

તૈયાર—કૃતિ૧૫મી પ્રમાણે.



ચિત્ર ૨૪ મું.

જમણા ફરો...એક— ધ્યાનની સ્થિતિમાંથી પોતાનો જમણો પગ બે હાથ દૂર ખસેડી તે દિશામાં સીધો ગોઠવવો અને હાથને ખભાની લીટીમાં પસારી દઈ જમણી બાજુએ થઈ જવું આ જાતની બધી હીલચાલોમાં. **જમણો (આગલો) પગ કાટખૂણે અને પાછલો પગ સીધો લંબા-**

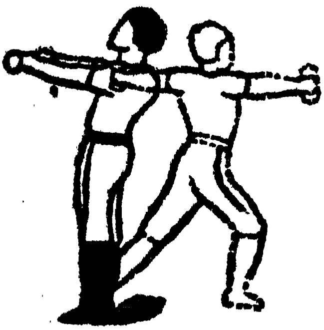
વેલો રાખવો. શરીર સામેની દિશામાં ચોરસ રાખવું. હાથ ખેંચીને પસારવા. (જુઓ ચિત્ર ૨૪ મું.)

તૈયાર—ખભાપર બૅલ્સ...બે—એકદમ બેઉ બૅલ્સને ખભાપર ચઢાવી દેતાં જમણા પગને અસલ જગોપર લાવવો અને એડીઓ પાસે રાખીને સ્થિર થવું.

એ રીતે ડાબી બાજુએ ફરીને કસરત કરવી. દરેક બાજુએ ૧૬ વાર કસરત કરવી.

કૃતિ ૨૩ મી. બાજુએ ફરવું. અને બૅલ્સ પાછળ ફેંકવા.

તૈયાર—હાથ આગલી તરફ લંબાવવા.



ચિત્ર ૨૫ મું

જમણી બાજુએથી ફરો...એક—જમણા પગને જરા પાછો હઠાવી એડીઓપર રહીને જમણી બાજુએથી ફરવું. પછી પગને બે હાથ આગળ વધારવો અને બેઉ હાથ બાજુની બહાર પસારીને પાછળ પડતા ફેંકવા. (જુઓચિત્ર ૨૫મું.)

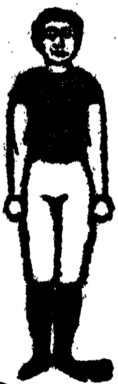
તૈયાર...બે—સપાટાબંધ જમણા પગને ડાબાની નજીક લાવવો. પછી ડાબાને સહેજ પાછો હઠાવી એડીઓપર ઘુમેડાઇને સીધા થતાં હાથ આગલી તરફ ભેગા થાય તેમ ઘુમેડવા. (જુઓ ચિત્ર ૨૫ મું.)

ડાબા ફરો...ત્રણ—ડાબો પગ સહેજ પાછો હઠાવીને એડીપર ઘુમેડાઇને ફરવું. પછી તે પગને બે હાથ :આગળ વધારતાની સાથે બૅલ્સને બાજુની બહાર પાછળ પડતા ફેંકવા.

તૈયાર...બે—જુઓ ઉપર...૩૨ વાર કે બની શકે તેટલીવાર કસરત કરવી.

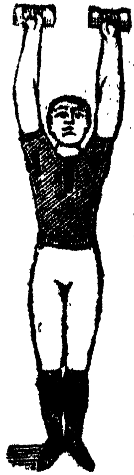
લાઇટ ડમ્બેલ્સના મિશ્ર દાવ.

મિશ્ર પ્રકાર ૧ લો.



ચિત્ર ૨૬ મું.

ધ્યાન કે આરામ—બાહુ પાસામાં ઝૂલતા, હાથેલીઓ આગલી તરફ ચતી, છાતી ખુલ્લી, ખભા બાજુઓમાં સરખા, માથું સીધું, પગ ૪૫ અંશને ખૂણે અને બેલ્સ હાથમાં પકડેલા. (જુઓ ચિત્ર ૨૬ મું.)



ચિત્ર ૨૭ મું.

બેલ્સ...માથાતરફ.. એક—કાંડા ફેરવીને મૂઠીઓ ઉંધી કરો. પછી બાહુને આગલી તરફથી ગોળાકાર હીલચાલમાં માથા ઉપર લંબાવો, તે દરમ્યાન એડીમાંથી ઉંચા થાઓ. શરીરને બની શકે તેટલું ઉંચું ચઢાવીને પગનાં આંગળાંપર રહો, તથા બાહુને ખભાની સાથે સમાન્તર લંબાવી ઉપલી ગમ ખેંચી છાતીને તંગ કરો.(જુઓચિત્ર૨૭મું.)

બેલ્સ...બહારની બાજુએ...બે—શરીરને જોમદાર રાખી એડીઓ નીચી નમાવા. તાકીદે ડાબો પગ એક કદમ આગળ વધારો અને તેની સાથે બાહુને બાજુની બહાર પસારી ખભાની હારમાં રાખો. ખભા દબાવીને પાછળ ધકેલો, મૂઠીઓ આકાશ ગમ–ઉપલે પાસે ચતી રહે તેમ ફેરવો. ધડ પાછલા પગપર વજન મૂકતું, માથું સીધું અને નજર આગલી તરફ કાયમ રાખો.

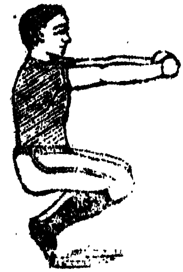


ચિત્ર ૨૮ મું.

પગમાં...ફેરફાર...ત્રણ—ચાલાકીથી બાહુને માથા તરફ જવા દો, અને ડાબો પગ પાછો હઠાવી ધ્યાનની સ્થિતિમાં ગોઠવો. બાહુ આગલી તરફ ચતા કરો, એડીઓ ઉંચી ચઢાવી પગનાં આંગળાં પર રહો અને શરીર ઉંચું ચઢાવો. પછી સપાટાબંધ એડીઓ નીચી ઉતારી જમણો પગ આગળ વધારો, તેની સાથેજ બાહુને બાજુ તરફ ઉતારી ખભાની હારમાં પસારો, અને શરીરની સ્થિતિ પાછળ મુજબ સુધારો. આઠવાર કરો. પછી પગની હીલચાલ—પગ બાજુભેર ઊંચો કરવો ને નીચો મૂકવો ૧૬ વાર કરવું.

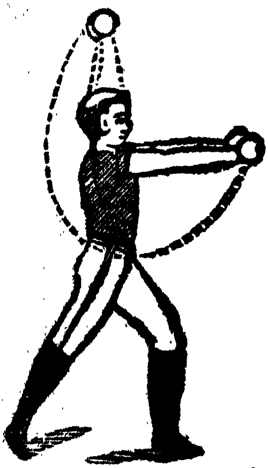
મિશ્ર પ્રકાર ૨ જો.

બેલ્સ...સામે...એક—બાહુને મ્હેા સામે ખભાની લીટીમાં લંબાવેા. ખભા આગલી તરફ ખેંચી બાહુને બની શકે તેટલા આગળ વધારેા. પગ ધ્યાનની સ્થિતિમાં કાયમ.



ચિત્ર ૨૯ મું.

ટુંટીઆ વાળેા...બે—ધીમે ધીમે એડીમાંથી ઊંચા થઈ પગનાં આંગળાં પર રહેા, પછી શરીરને નીચું ઉતારેા તેમ તેમ ઘુંટણને આગલી તરફ નમાવી તેનાપર ટુંટીઆ વાળ્યાં હેાય એવી બેઠક લેા. એવી રીતે કે શરીરનેા ઉપલેા ભાગ કમ્મરપર કાટખૂણે, અને એડીઓની સાથે ઊભી લીટીમાં આવે. ઘુંટણ અને પગના નળા કઠણ કરેા. (જુઓ ચિત્ર ૨૯મું.)

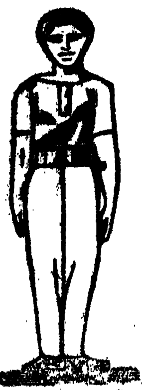


ચિત્ર ૩૦ મું.

બેલ્સ...માથા તરફ ત્રણ—ઘુંટણ ધીમેથી સીધાં કરી ઊભા થાઓ, એડીઓ નીચી કરેા તેની સાથે તાકીદથી બાહુ ઉપલી તરફ સીધા લંબાવેા.

ડાબેા પગ આગળ...ચાર—ચાલાકીથી જમણા પગ ને બે હાથ જેટલેા પાછળ ખસેડી ત્રાંસેા લંબાવી એડીમાંથી ઊંચેા રાખેા, અને ડાબેા પગ ઘુંટણમાંથી કાટખૂણે, પગલું આગલી તરફ ફેરવેલું, બરડાની કરેાડ ઉંડાણમાં અને ધડ આગલી તરફ બહાર પડતું રાખેા.(જુઓચિત્ર૩૦મું.)

બાહુ.....ઘુમેડા-પાંચ—બાહુને પીઠેથી વર્તુલાકારે ચક્કર ખવડાવી મ્હેાસામે લાવેા(જુઓ ચિત્ર ૩૦મું.)તથા જમણેા પગ ઉઠાવી અસલ જગેાપર ગેાઠવી એકની સંજ્ઞા પ્રમાણે ઊભા રહેા. (જુઓ ચિત્ર ૩૧મું.)



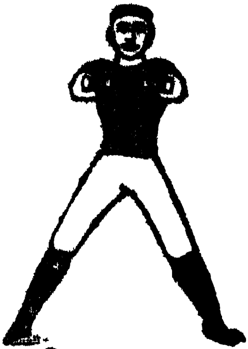
ચિત્ર ૩૧ મું.

ફેરફાર-છ—ડાબેા પગ બે હાથ પાછળ હઠાવી જમણેા

પગ આગળ કરો. તેની સાથે બાહુને પાછળથી ઘુમેડી માથાપર લં-બાવો. શરીરની સ્થિતિ સંખ્યા ૪ પ્રમાણે રાખો.

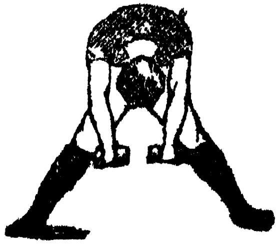
એક—એક પ્રમાણે કરો. ધ્યાન–ધ્યાનની સ્થિતિમાં આવો."

મિશ્ર પ્રકાર ૩ જો.



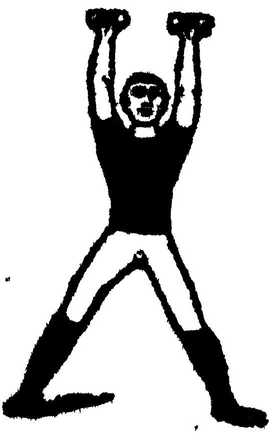
ચિત્ર ૩૨ મું.

તૈયાર—ધ્યાનની સ્થિતિમાં. બૅલ્સ જમીનપર. **બૅલ્સ...બગલના મોખરે—એક**—જમણો પગ જમણી બાજુએ બે હાથ છૂટો મૂકો, અને બૅલ્સને જમીનપરથી ઉઠાવી બાહુને આગલી તરફ લંબાવો. પછી ચાલાકીથી બાહુને સંકોચી કોણીઓ પાછલી તરફ ખેંચી ઉંચી ચઢાવો અને બૅલ્સને બગલના મોખરે રાખો. પગની પાટલીઓ ત્રાંસી, ઘુંટણ સીધાં, શરીર ટટાર, હાથ પાસાની સાથે આડા, ખભા દબાતા અને છાતી ચોડી રાખો (ચિત્ર ૩૨મું.)



ચિત્ર ૩૩ મું.

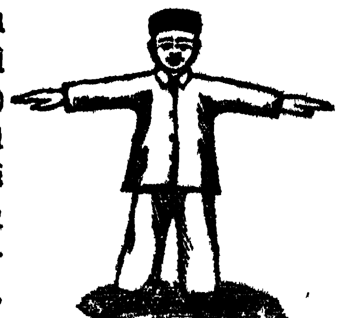
બૅલ્સ—ઢીંચણે...બે—પગની સ્થિતિ કાયમ રહેવા દો. ધડને કેડમાંથી આગલી તરફ નમાવો, તેની સાથે બાહુને કઠણ રાખી ધીમે ધીમે લંબાવો. ઘુંટણ સીધા, પગ અક્કડ, માથું ઝૂકતું, અને પીઠ ઉપસેલી રાખો. (ચિત્ર ૩૩મું)



ચિત્ર ૩૪ મું.

બૅલ્સ...માથે...ત્રણ—ધીમેથી સીધા થાઓ અને બૅલ્સને માથા તરફ લંબાવો. હાથ ખભા ઉપર લંબ અને મૂઠીઓ આગલે પાસે ચતી.(ચિત્ર ૩૪)

બૅલ્સ...બાજુની બહાર...ચાર—બેઉ બાહુને બાજુની બહાર ઉતારી ખભાની લીટીમાં સીધા રાખો. મૂઠીઓ ઉપલી બાજુ ચતી.



ચિત્ર ૩૫ મું.

ત્રણ—ફરીને બૅલ્સને માથા તરફ ચઢાવો.

એક—બગલના મોખરે બૅલ્સને લાવો. ૧૬ વાર કરો.

મિશ્ર પ્રકાર ૪ થો.

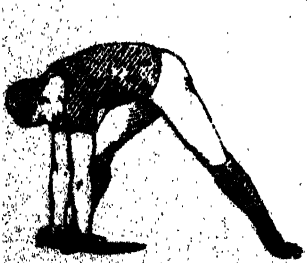
તૈયાર—જમણો પગ ઉઠાવીને બે હાથ દૂર મૂકો. અને તાકીદથી નમી જમીનપરથી બૅલ્સને ઉપાડી માથાપર ઊભા કરો. પછી બૅલ્સને ખભા મોખરાપર રાખો ધડને કેડમાંથી આગળ નમાવો (જુઓ ચિત્ર ૩૬ મું.) અને સીધા થતાં બૅલ્સને માથા તરફ ચઢાવો.

જમણી તરફ ઝોલ્લો...એક—જમણી બાજુએ ફરતાં જમણા પગને સામો ફેરવી તેનું તળિયું જમીનપર ગોઠવો. ખભાને આગલે પાસે સરખા કરો, ડાબા પગને આમળી તેના અંગુઠાના છેડા પર ઊંચો કરીને સીધો લંબાવો, શરીરે ટટાર રહો, બંને હાથને ખભાની પહોળાઈ જેટલા છૂટા અને ઉપલી તરફ સીધા લંબાવેલા રાખી બૅલ્સના માંહેલા માગરાપર નજર ફેરવો. (જુઓ ચિત્ર ૩૬ મું.)


ચિત્ર ૩૬ મું.

ડાબી તરફ ઝોલ્લો...બે—બંને બાહુને સીધા અને સમાન્તર રાખી હીંચકો ખવડાવવો એટલે સુધી કે આગલે પાસે નીચે ઉતરતાં સાથળ ઉપર થઇને ડાબી ગમ ઉપલી બાજુને વટાવતાં માથાપર જાય. આ ક્રિયા દરમ્યાન જેમ જેમ હાથ નીચે ઉતરી ઊંચે ચઢે તેમ તેમ ધડને ડાબી ગમ ફેરવતાં રહી અવળા ફરો. મતલબ કે બરાબર ડાબા ફરો અને તે તરફના પગને આગલી તરફ સીધો ફેરવી, જમણા પગની સ્થિતિ બદલી તેને સીધો લંબાવો. ૧૬ વાર ઝોલ્લા ખવડાવો. પછી સ્થિર થઈ ઉલટી રીતે વર્ત્તો અને ધ્યાનની સ્થિતિમાં આવો.

મિશ્ર પ્રકાર ૫ મો.

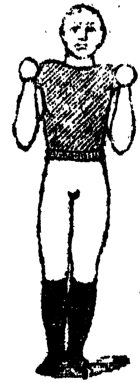

ચિત્ર ૩૭ મું.

તૈયાર—ગયા દાવ પ્રમાણે ક્રિયા કરી બૅલ્સ માથાપર ઊંચા કરો.

જમણી તરફ...ભૂમિ સ્પર્શ.. એક—કેડમાંથી જમણી તરફ મરડાઇને નીચા નમો, અને જમણા પગની આસપાસની ભૂમિનો બૅલ્સ વડે સ્પર્શ કરો. જમણો પગ ઢીંચણ-

માંથી કાટખૂણે, આગલી તરફ ફેરવેલો, અને જમીનપર ચપટ બે-સાડેલો; ડાબો પગ ઘુંટણમાંથી સીધો, અક્કડ, અને તળિયામાંથી તિરકસ રાખવો. પીઠ કઠણ, માથું ધડની સાથે અક્કડ અને દૃષ્ટિ બૅલ્સ તરફ પ્રેરવી જોઇએ. (જુઓ ચિત્ર ૩૭ મું.)

બૅલ્સ...ખભાની આગલી તરફ...બે—શરીરને કઠણ રાખી આસ્તે આસ્તે સીધા થાઓ. હાથને કોણીમાંથી નમાવી બૅલ્સના મોગરા ખભાના છેડાને અડકાડો, અને પગને ૪૫ અંશને ખૂણે ગોઠવો. હાથ બાહાવડાના આગલા ભાગપર નમાવેલો, કોણી નીચી ઉતારેલી, અને બાહાવડાં પાસાને લાગેલાં હોય એવી રીતે રહો. (જુઓ ચિત્ર ૩૮મું.)


ચિત્ર ૩૮ મું.

બૅલ્સ...માથાપર...ત્રણ—એકી વખતે બંને હાથને ઉપલી ગમ ફેંકી ખભાપર લંબાવો. બાહુ ઉપર ચઢતા હોય તે પ્રસંગે મૂઠીઓને આગલે પાસે ચતી કરી લો. (જુઓ ચિત્ર ૩૯ મું.)


ચિત્ર ૩૯ મું.

ડાબી તરફ...ભૂમિ સ્પર્શ.....ચાર—સપાટાબંધ ડાબો પગ બે હાથ છૂટો કરો, અને તેજ બાજુમાં મરડાઓ. પછી તે દિશામાં આગલી તરફ નમીને ડાબાપગની આસપાસની ભૂમિનો સ્પર્શ કરો. જમણી તરફને માટે આપેલી સૂચના પ્રમાણે અહીંઆં શરીરની સ્થિતિ રાખો.

ફેરફાર...બીજીવાર...એક—ચાલાકીથી ઊભા થતાં સંજ્ઞા બે ત્રણ પ્રમાણે શરીરને ફેરવો અને તે પછી જમણો પગ છૂટો કરી તે તરફની ભૂમિનો સ્પર્શ કરો.

ફેરફાર...ચાર—ઉપરની સૂચના પ્રમાણે સ્થિતિ ફેરવી ડાબી બાજુ તરફ ભૂમિ સ્પર્શ કરવો.

એ પ્રમાણે આઠ વખત કરો. બેઉ બાજુએ સમાન આંટા થાય તે વખતે દાવ બંધ કરો. તે પ્રસંગે નીચેના ક્રમ વાપરો.

સ્થિર--ચાલુ ક્રિયા બંધ રાખી સીધા થઈ સંજ્ઞા બેની સ્થિતિમાં આવી સંજ્ઞા ત્રણ પ્રમાણે ઊભા રહેવું.

ધ્યાન—પગ ખુલ્લા કરી, આગલી તરફ ચિત્ર ૩૩ પ્રમાણે નમવું, પછી સીધા થતાં બાહુ આગલી તરફ લંબાવવા અને પગ પાસે લઈ બાહુને પાસામાં ઉતારી ધ્યાનની સ્થિતિ ધારણ કરવી.

મિશ્ર પ્રકાર ૬ ઠો.

તૈયાર—ધ્યાનની સ્થિતિમાં.



બૅલ્સકેડ આગળ એક—હાથને કોણીમાંથી વાળો, અને કેડપર કાટખૂણે રાખો. કોણીઓ કૂખને લાગેલી, બાહાવડાં પાસામાં ઊભાં, હાથનો ભાગ કેડપર આગળ પડતો આડો, શરીર સીધું, નજર સામે અને મૂઠીઓ ઉપલી તરફ ચતી રાખો.

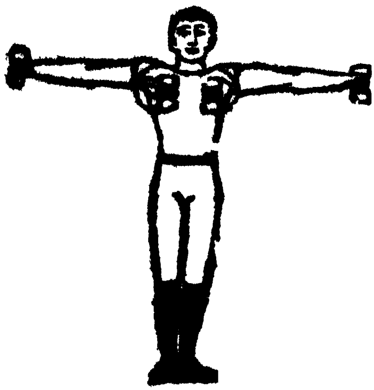
બૅલ્સ વડે ખભાના આગલા ભાગનો સ્પર્શ...બે—બૅલ્સને ઉંચા લઈ ખભાના આગલા ભાગને લગાડો. પોંચાને નમાવો. કોણી નીચી ઉતારેલી કાયમ રાખો, ખભા બાજુઓમાં સરખા, શરીર સીધું અને મૂઠીઓનો પૃષ્ટ ભાગ આગલી તરફ હોય.



ચિત્ર ૪૦ મું. ચિત્ર ૪૧ મું.

મિશ્ર પ્રકાર ૭ મો.

તૈયાર—આરામની સ્થિતિ. **હાથ** વાળો...એક–બાહુને ફેરવી આગળ તરફ ચતા કરો, પછી બાજુની બહાર ઉંચા ચઢાવી ખભાની હારમાં રાખો, હાથને બાહાવૂડાંના આગલા ભાગપર નમાવો અને બૅલ્સને સ્તનપર લાવો મોગરા ઉપર નીચે રાખો, દંડ દૃષ્ટિ મર્યાદાને સમાન્તર ઉચકો અને કોણીઓ જોરથી પાછી હઠાવી છાતી વિસ્તાર પામે તેમ કરો.



ચિત્ર ૪૨ મું.

બૅલ્સ બહાર ફેંકો...બે–શરીરે એડીઓમાંથી ઉંચા થાઓ અને હાથને બાજુની બહાર ફેંકી ખભાની હારમાં રાખો. ખભાના પાછલા ભાગને પૂરો દાબ પડે એ રીતે બાહુને અક્કડ કરી પાછલી તરફ હઠાવો.

ત્રણ– હાથ નમાવવા અને એડી નીચી નાંખવી.

એ રીતે આઠવાર કરો. પછી ધ્યાનની સ્થિતિમાં આવો.

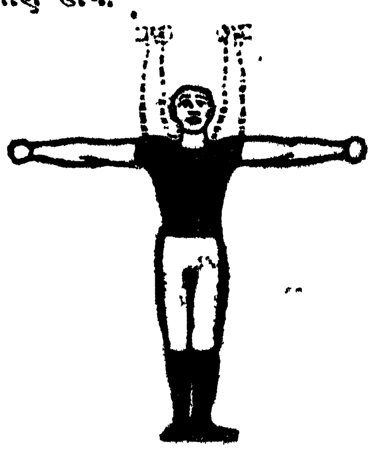
મિશ્ર પ્રકાર ૮ મો.

તૈયાર— ચિત્ર ટપકાંવાળા પ્રમાણે હાથ. માથા તરફ ઉંચા કરો.

બાહુ બાજુની બહાર...એક—બાહુને ખભા જેટલા નીચા લો. અને તે સાથે એક હારમાં રાખો.

હાથ ઉપલીગમ ચતા...બે–હાથને ખભાની હારમાં રહેવા દઈને આમળીને ઉપલી ગમ ચતા કરો.

બૅલ્સ માથા તરફ...ત્રણ–બાહુને કઠણ રાખી બૅલ્સને માથા ભણી ખેંચી લો, તેની સાથે એડીમાંથી ઉંચા થાઓ. એક–બાહુ નમાવી ખભા બરાબર પસારવા. શરીર સીધું, નજર સામે અને બાહુ અક્કડ રાખો. આઠવાર કરો.



ચિત્ર ૪૩ મું.

મિશ્ર પ્રકાર ૮ મો.

બેલ્સ ઉપર ફેંકો. તૈયાર—જમણો પગ એ હાથ આગળ, અને બેલ્સ છાતીની આસપાસ સ્તનની ઉપર. (જુઓ ચિત્ર ૪૪ મું.)



ચિત્ર ૪૪ મું.

જમણી તરફ...બેલ્સને ફેંકો—જમણા ફરો અને કોણીઓને પાછી ખેંચી બેલ્સને તે દિશામાં આગલે પાસે ઊંચે ચઢતા ફેંકો; એટલે સુધી કે તે હડપચીની રેખામાં થઈ ઢોળાવમાં ઉપર રહે. જમણો પગ તે દિશામાં સીધો ફેરવો, તેને ઘુંટણમાંથી કાટખૂણે રાખી જમીનપર ચપટ બેસાડો. ડાબે પગ સીધો ત્રાંસો લંબાવેલો, અને એડીમાંથી ઉંચો કરી અંગુઠાપર રાખેલો જોઇએ. માથું પાછળ પડતું, નજર બેલ્સના મોગરા તરફ, આ કસરતમાં આગલી તરફ લંબાવેલા હાથ અને પાછલી તરફ લંબાવેલો પગ એ બંને મળીને એક ત્રાંસી લીટી બને એવી રીતે રહો. (જુઓ ચિત્ર ૪૫ મું.)



ચિત્ર ૪૫ મું.

તૈયાર...બાહુને પાછા ખેંચી સંકોચો અને તૈયારીની સ્થિતિમાં આવો. કેડપરથી પાછલી તરફ હઠાવો, અને ડાબી બાજુએ વળીને પ્રથમની પેઠે સીધા ઊભા રહો. સોળ વાર કરો. આઠવાર થયા પછી ડાબો પગ આગળ કરો અને જમણા પાછો ખસેડો આ કસરતથી પગની પીંડીઓ, કેડના થાપા, અને બાહાવડાંના સ્નાયુઓ તથા સાંધા પર સારી અસર થાય છે.

મિશ્ર પ્રકાર ૧૦ મો.

તૈયાર-ધ્યાનની સ્થિતિ.

પગ ખુલ્લા...એક—જમણો પગ બે હાથ ખુલ્લો મુકો.

જમણી તરફ...ભૂમિ સ્પર્શ...બે—જમણી તરફ મરડાઇને નીચા નમો અને તે પગની આસપાસની જમીનપર બૅલ્સને ગોઠવો. શરીરની સ્થિતિ રાખવા વિષે જુઓ. ચિત્ર ૩૭મું પૃષ્ઠ ૧૬૮મું.

હાથપર ધડ રાખેલું.



ચિત્ર ૪૬ મુ.

બાહુપર...શરીર આડુ...ત્રણ- હવે જમણો પગ જોરથી ઊંચો કરો અને તેને પાછલી તરફ લઈ ડાબા પગની પાસે ઉંધો મૂકો. પછી પીઠને કઠણ રાખી આખા શરીરે અક્કડ રહેા. પગની આંગળીઓનાં ટેરવાં તથા હાથના કાંડાપર આખા શરીરને સમતોલ કરી તદન સીધી લીટીમાં ઢળકતા રહેા. માથું પાછળ પડતું અને નજર સામેની દિશામાં પ્રેરો. (જુઓ ચિત્ર ૪૬ મું)

છાતીવડે...ભૂમિનોસ્પર્શ અથવા દંડ પીલો.**ચાર**-હવે જેમ જેમ હાથને વાળો તેમ તેમ ખભાને ખૂબ સંકોચી ધડને નીચું ઉતારો અને બૅલ્સની પાસે છાતી લાવો.

દંડ કે છાતીવડે ભૂમિ સ્પર્શ



ચિત્ર ૪૭ મુ.

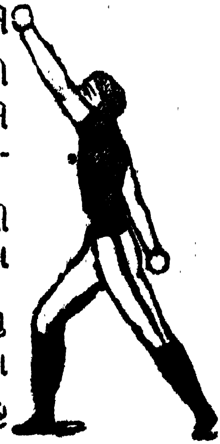
૭ વાર દંડ પીલો અથવા છાતીવડે ભૂમિ સ્પર્શ કરો. પછી ઉલટી રીતે વર્તીને સમાપ્તિ કરો. પહેલીવારે જમણા પગનો તો બીજીવાર ડાબા પગનો ઉપયોગ કરો.

પ્રકાર ૧૧ મો. પાસાને કસરત.

તૈયાર—પગ બે હાથ જેટલા છુટા, અને હાથ ખભાપર વાળેલા.

ચેતવણી—જમણી બાજુએ ડાબો બાહુ અને ડાબી બાજુએ જમણો બાહુ ફેંકવો.

જમણી બાજુએથી બાહુને ફેંકો....



ચિત્ર ૪૮ મું.

એક—જે જગોપર પગ છે ત્યાંજ તે ઠરાવીને જમણા ફરો, આગલા પગને તે દિશામાં ફેરવો, તેની સાથે ડાબા બાહુને ઉપલી ગમ અને જમણા બાહુને પાછલી બાજુએ ખભાની સાથે સમાન્તર સીધી લીંટીમાં ફેંકો. બની શકે તેટલા બાહુને ખેંચીને સીધી લીટીમાં રાખો. ઉપર જનારો બાહુ ગાલને ઘસાતો ઉપર ચઢે, અને પાછળ જનારો બાહુ વિરૂદ્ધ બાજુ એટલે પાછળ રહેલા પગના ફૂલાપર ઠરે. મૂઠીઓ જોરથી વાળીને હાથના સ્નાયુઓને ખુબ ખેંચો. દૃષ્ટિ ઊંચે પડતી પણ ત્રાંસી, શરીરનું વજન આગલા પગપર અને પાછલો પગ ઘુંટણમાંથી સીધો તથા અંગુઠાપર રહેલો હોય.

ફેરફાર...બે—ચાલાકીથી હાથને ખભાપર આગલા ભાગે વાળતાની સાથે અવળા ફરો અને ડાબો પગ આગલી તરફ ફેરવી જમણા પગને ત્રાંસો કરો, તે અરસામાં જમણો બાહુ ઉપર અને ડાબો બાહુ પાછળ ફેંકી એકની સંજ્ઞામાં જણાવ્યા પ્રમાણે શરીરની સ્થિતિને સુધારો. ૧૬ વાર કરો.

તૈયાર—જમણા ફરો અને બાહુને પાસામાં રાખી અસલ સ્થિતિમાં આવો.



ચિત્ર ૪૯ મું.

બૅલ્સ જમણી બાજુએ માથાપર...ત્રણ—જમણાં ફરો બાહુને આગલે પાસેથી ઝોલો આપી માથા તરફ ઉંચા કરો અને પગની સ્થિતિઓ એકમાં જણાવ્યા પ્રમાણે રાખો. બાહુ ખભાની સાથે સમાન્તર સીધી લીટીમાં ઊભા કરો. સરીરે ટટાર રહી છાતી ચોડી કરો, બરડાની કરોડ ઉંડાણમાં લો, માથું પાછળ પડતું રાખીને નજર બૅલસના પાછલા મોગરાપર ફેંકો,

પગમાં ફેરફાર...**ચાર**—ચાલાકીથી બાહુને ઝપાટાબંધ નીચે ઉતારી પાસામાં લો, ડાબો પગ આગળ વધારો, અને તે અરસામાં બેઉ બાહુને માથાપર ફેંકો. આ વખતે આગળ કરેલો ડાબો પગ આગલી તરફ ફેરવેલો, કાટખુણે રાખેલો, શરીરનું વજન પાછલી તરફ ખેંચાતું, જમણો પગ સીધો લંબાવીને અંગુઠાપર ગોઠવેલો, અને નળામાંથી કઠણ હોવો જોઇએ. આ દરેક ક્રિયામાં બંને ઘુંટણ આગલે પાસે નમતાં હોઈ શકે.

મિશ્ર પ્રકાર ૧૨ મો.

તૈયાર—હાથ કેડપર. પગ ૪૫ અંશને ખુણે.



ચિત્ર ૫૦ મું.

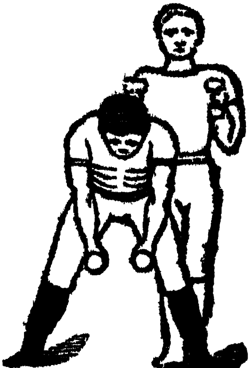
ઘુંટણ વાળો...એક—એડીઓ સામા સામી મેળવી ઘુંટણને વાળીને જોરથી જુદાં પાડો એટલે સુધી કે તે પગ અને જાંઘની સાથે કાટખૂણે આવી શકે. એ પ્રમાણે કરી કુદવાને સારૂ તૈયાર થાઓ.

કૂદો...બે જમીનપરથી કૂદો તે દરમ્યાન બાહુને કેડપરથી ઉઠાવી માથા તરફ સીધા લંબાવો, અને જેમ જેમ ઊંચા ચઢાવો તેમ તેમ પગ છુટા કરી એ સ્થિતિ કાયમ રાખીને નીચા પડો. પણ યાદ રાખવું કે પગનાં આંગળાં ઢળકતાં



ચિત્ર ૫૧ મું.

રકી જમીનને પહેલાં અડકે.



ચિત્ર ૫૨ મું.

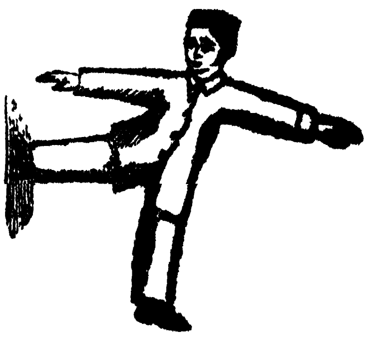
ઘુંટણને...પાછલી તરફ દબાવો... ત્રણ–શરીરને આગલી તરફ નમાવી બેઉ પગની વચમાં બાહુને ઝૂલતા રાખો. પાંચવાર ઝોલા ખવ ડાવો અને એકદમ ઉપલી ગમ ફેંકો. (જુઓ ચિત્ર ૫૨મું)

હાથ બહાવડાં પર......ચાર–બાહુ માથાપર પહોચે કે તરત કોણીઓને પાછી ખેંચી નીચે ઉતારો અને બાહાવડાંપર હાથને ચઢાવો. બૅલ્સનો એક મોગરો ખભા તરફ અને બીજો બહાર રહે. પછી એકદમ કૂદો અને નીચે પડતાં પગલાં જોડે ગોઠવો.

પગ...ખુલ્લા...પાંચ—બાહુને માથાપર ફેંકી તાકીદે કૂદો અને નીચે આવતાં ખુલ્લા પગે ઊભા રહો. (જુઓ ચિત્ર મું.)

જમણા પગપર ધડને તોળો...છ બાહુને બાજુની બહાર પસારો, જમણા પગને જમીનપર કાયમ રાખી તેનાપર ધડને પાસાભેર નમાવો, અને એક સીધી આડી લીટીમાં લાવવાનો પ્રયત્ન કરો. તમારાથી બની શકે તેટલા વખત સુધી એ સ્થિતિમાં શરીરને સમતોલ રાખો. માથું ધડની સાથે કઠણુ અને નજર ઉપર નીચે ત્રાંસી ફરે.

જમણા પગપર ધડ આડું.



ચિત્ર ૫૩ મું.

સીધા...સાત—ધડને ડાબી ગમ ધીમેથી ઉંચુ ચડાવી સીધા થાઓ, તરતજ બાહુને નમાવી કેડપર ચડાવો, અને પગ પાસ પાસે રાખો.

ધ્યાન...નવ—હાથ પાસામાં ઉતારો અને પગ ધ્યાનની સ્થિતિમાં ગોઠવો.



ચિત્ર ૫૪ મું

મગદળ.

મગદળ એનો મૂળ શબ્દ મુદ્દગર છે. તેને કેટલાક ભાગમાં **જોડી** પણ કહે છે. એ મગદળ સાથે વપરાય છે માટે એવું નામ પડ્યું હશે. તેવડે કસરત કરતાં મનને બહુ આનંદ લાગે છે. એના ઉપયોગથી છાતી વિસ્તૃત–ચોડી થાય છે; બાહુ ડોક અને પીઠના સ્નાયુઓ વધારે કસાય છે; કાંડાં મજબુત બને છે, અને આંગળાં દાબ રાખીને પકડતાં શીખે છે. અર્થાત્ મગદળની કસરતથી શરીરનો ઉપરનો ભાગ બરાબર ખીલવી શકાય છે. પરંતુ જો શક્તિની મર્યાદા તોડીને મગદળ ઉપાડવામાં આવે તો નસો ખેંચાઇ જાય છે અને અવયવોને હાની પહોંચે છે. માટે કૌવતનો સુમાર જોઇને તે ફેરવવા જોઇએ અને ધીમે ધીમે આગળ વધવું જોઇએ.

કસરત શાળામાં ૨ શેરથી ૧૫ શેર સુધીના કે તેથી વધારે વજનના મગદળ હોય છે, ને તે યોગ્યતાના પ્રમાણમાં અપાય છે. શરૂઆતમાં જે મગદળ દેખાવમાં મોટા, પણ વજનમાં હલકા–ફોરાં હોય તે ઠીક કહેવાય; પછી જેમ જેમ બળ વધે અને ફેરવવામાં કુશળ થવાય તેમ તેમ વિશેષ વજનની જોડી લઇ શકાય. સાધારણ પક્ષે ૨૪ ઈંચ લાંબો અને મૂઠમાંથી ૩॥ ઈંચ જાડો મગદળ+ હોવો જોઇએ.

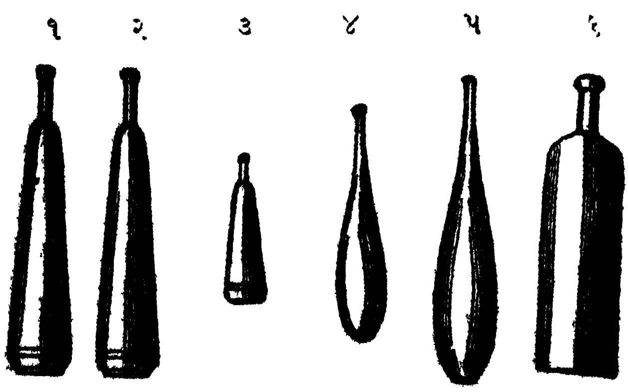
એકીવારે મગદળ ફેરવવાથી બાહાવડાં દુઃખે છે અને થાકથી ભરાઇ જવાય છે. માટે ધીમે ધીમે તે ફેરવવાની સંખ્યામાં વધારો કરવો. હમેશનો મહાવરો રાખનાર એકીવારે હજાર હજાર આંટા આપી શકે. દીલ્હી અને પંજાબ વગેરે સ્થળોમાં એવા કસરત બાજોને પહેલવાનનો ઇલકાબ મળે છે બંગાળાના ઢાકા શહેરમાં કાલેખાં નામે પ્રસિદ્ધ પહેલવાન હતો તેણે હાથીદાંતની જોડી રાખી હતી જેનું વજન ૧૬ સોળ સોળ મણ હતું !

+ વ્યાયામ શાસ્ત્રીઓનો મત છે કે મગદળની લંબાઇ કસરત કરનારના ૧॥ હાથ જેટલી હોવી જોઇએ.

મગદળની કેટલીક હીલચાલો જોખમ ભરેલી પણ છે, તે સુધારવા જતાં કે બળાત્કારે કરાવતાં શિક્ષકને અડચણ આવી ન પડે માટે એવા પ્રસંગે તેણે એવા દાવ કરવાનું કામ છોકરાઓની સ્વેચ્છાપર રાખવું જોઇએ. જે જે દાવ મુશ્કેલી ભરેલા હોય તે દાવ, વગર મગદળે એટલે એકલા હાથે છુટથી કરીને હાથ કેળવવા; પછી તે પ્રમાણે સાધારણ લાકડીને ફેરવીજોવી, અને હલકા મગદળથી અનુભવ લેવો. એમ કરતાં કરતાં દાવ કરી શકવા જોગ શકિત પ્રાપ્ત થાય એટલે શકિત અનુસાર મગદળનો ઉપયોગ કરવો. દરેક દાવ લેતી વખતે સંભાળ રાખવી જોઇએ કે પીઠ, માથામાં કે ઘુંટણપર વાગે નહિ. મનની સ્થિરતા અને દૃઢતા વધારવાનું પરમૌષધ મગદળ છે.

ટકાઉ, ચીકણું અને સફાઇદાર લાકડું મગદળમાં વપરાય છે. આપણા દેશની અંદર તેને સારૂ રાયણ કે લીમડો પસંદ થાય છે. યૂરોપમાં સેગુણ, અને સાર્ટિન જાતનું લાકડું વપરાય છે. જે મગદળ ઝાડના માંહેલા ગાળા—ગરનો હોય તે બહુજ સારો ગણાય. કેટલાક શોખીનો એવા છે કે મગદળપર તહેવાર રંગ કે સોના રૂપાનો ઢોળ ચઢાવી તેને સુશોભિત બનાવવામા મણા પણ રાખતા નથી.

મગદળના આકાર એકજ જાતનો છે એમ નથી; કેટલાક બેસણીએ ચપટા હોય છે તો કેટલાક સોગટાના માથા જેવા હોય છે. એમાંના કેટલાંક મગદળનાં ચિત્ર અહિં આપેલા છે,



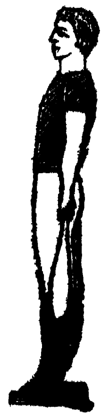
ચિત્ર ૧ લું.

નં. ૧ થી ૩ સુધીના મગદળ વધારે વપરાય છે. નં. ૪-૫ નો ઉપયોગ થોડો છે પરંતુ છેલ્લા નંબર જેવા કદના મગદળ તદન નકામા ગણાય છે કેમકે તેને ફેરવતાં બહુ દુઃખ આવે છે.

મગદળ પકડવાની જે જગ્યા તે મૂઠ કહેવાય. તે કસરત કરનારની મૂઠીમાં રહી શકે તેવી જાડી અને ૧॥ મૂઠ લાંબી હોવી જોઇએ. મૂઠની જાડાઈના પરીઘ બરાબર કે કંઈક કમી મગદળના તળિયાનો વ્યાસ હોય છે,

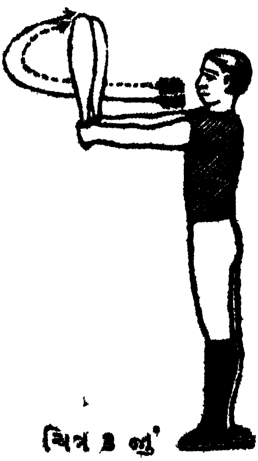
કલા ૧ લી. મગદળ ધારણ કરવાના દાવ.

કસરત ૧ લી. મગદળ પકડવા.



ચિત્ર ૨ જું.

જે જગાએ ઊભા રહેવું હોય ત્યાંથી દોઢેક હાથને અંતરે મગદળની જોડ એવી રીતે મૂકો કે તેની વચમાં એક હાથ જેટલું છેટું હોય, પછી કદમ ભરીને તમે તેની પાસે જાઓ, કમ્મરમાંથી નમો, બંને હાથને જોડીની વચમાં લો, અને હાથેલીઓ મરડી તે વડે મગદળની મૂઠનો *પાછલો ભાગ પકડો; પછી તેને ઉપાડીને સીધા થાઓ એવખતે માથું સીધું, ખભા સરળ, આંગળાં બહાર પડતાં, છાતી ટટાર, એડીઓ પાસે અને બંને મગદળ પડખામાં લટકતા ઝાલો, હવે ઉલટી રીતે વર્તીને મુકી દો,



ચિત્ર ૩ જું

કસરત ૨ જી મગદળ ઊંચા કરવા.

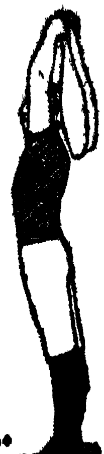
તૈયાર—મગદળ પકડીને ઊભા રહો.

(૧) **મ્હો સામે મગદળ**—હાથને સામેની દિશામાં લંબાવી મગદળને ઊભા કરો. હાથને ખભાની સાથે સમાન્તર સીધી લીટીમાં રાખો, શરીરે સીધા રહો અને નજર સામેની દિશામાં રાખો. (જુઓ ચિત્ર ૩ જું.)

---

* મગદળનો જે પૃષ્ઠ ભાગ પોતાની સામે દેખાય તે આગલો ભાગ કહેવાય. ન દેખાય તે પાછલો ભાગ ગણાય.

(૨) **માથાપર-ઊંચા** આગલી તરફથી માથાપર ઊંચા કરવા. મૂઠીઓપર હાથ મૂકીને ઊભી કરી મગદળ સીધી લીટીમાં લંબાવવા.



ચિ ૪ થું.

(૩) **પાછળ લટકતા**—હાથને લંબાવેલા કાયમ રાખીને મગદળ પાછલી તરફ ઊભી લીટીમાં લટકે તેમ નમાવવા. તેમ કરવામાં સહેલું પડવાને સારૂ જરૂરને પ્રસંગે છેલ્લી આંગળીને સહેજ ખૂલ્લી કરવી. (જુઓ ચિત્ર ૪થુ.)

તૈયાર –ઉલટી રીતે વર્ત્તીને અસલ સ્થિતિમાં આવવું. ૧૬ વાર દાવ કરવો.

કસરત ૩ જી. મગદળની ટોચો ઉપર લાવવી.

તૈયાર—મગદળ પકડવાની સ્થિતિમાં થોભવું.



ચિત્ર ૫મું

(૧) **ટોચો અથવા તળીઆં મેળવો**—મગદળ પકડીને ઉપાડતાં મૂઠીઓ આડી કરવી અને મગદળનાં તળિયાં પરસ્પરસામાં કરવાં. હાથ એવી રીતે રાખવા કે બંને તળાં ભેગાં થઇ શકે નહિ.

(૨) **ટોચો આકાશગમ કરવો**—મૂઠીઓને બહારની બાજુ એથી નમાવી ઊભા કરવી અને મગદળનાં તળિયાંને આકાશગમ ઊંચાં ચઢાવવાં. તે વખતે હાથકેડ ઉપર કાટખૂણે રાખવા.

ધ્યાન – ઉલટી રીતે વર્ત્તીને જમીનપર મૂકવા. ૧૨ વાર કરવું.



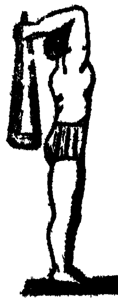
ચિત્ર૬ઠું.

કસરત ૪ થી. મગદળ છાતી સરસા લાવવા.

તૈયાર—પાછલા દાવ પ્રમાણે. **મગદળ છાતીપર**—હાથને સંકોચી મૂઠીઓ સ્તનપર લાવવી અને મગદળ છાતી સરસા ઊભા રાખવા ૧૨ વાર.(જુઓ ચિત્ર૬.)

કસરત ૫ મી. મગદળ પીઠે લટકાવવા.

તૈયાર—ગયા દાવ પ્રમાણે.



ચિત્ર ૭ મું

મગદળ પીઠે—મગદળને માથાપર લંબાવીને બેઉ હાથને કોણીમાંથી પાછળ નમાવી મગદળને પીઠ અદ્ધર લટકાવવા. બાહાવડું અને હાથ કઠણ કરી મૂઠીઓ મરડીને સીધી કરવી અને મગદળ ઊભી લીટીમાં રાખવા. (જુઓ ચિત્ર ૭ મું.)

તૈયાર—મગદળ ઉપલી ગમ ચઢાવતાં હાથ મા-

ચાપર લંબાવવો અને જોરમાં રહી કોણીઓ પાસામાં ખેંચી મગદળ છાતીપર કાયમ કરવા. ૧૨ વાર કરવું. પીઠને મગદળ અડકે તો દાવ રદ થાય.

કસરત ૬ ઠ્ઠી. મગદળ છાતીપર ઝૂલતા રાખવા.

તૈયાર—મગદળ છાતીપર રાખવા. (જુઓ કસરત ૪ થી)

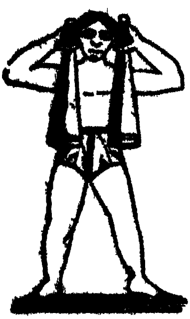


ચિત્ર ૮ મું.

(૧) **ડાબો મગદળ ઝૂલતો**—જમણા હાથના મગદળને ચિત્રમાં બતાવ્યા પ્રમાણે સ્થિર રાખીને ડાબા હાથના મગદળને બાજુની બહાર ફેંકી નમાવવો અને લમણા નજીક મૂઠ લાવી ડાબી કૂખ સુધી લટકતો રાખવો. બાહાવડું ખભાની હારમાં સીધું, અને મૂઠી આમળીને મગદળ દોરીછટ સીધો રાખવો. (જુઓ ચિત્ર ૮ મું)

(૨) **જમણો ઝૂલતો**—તરતજ જમણા હાથમાંના મગદળને જમણી કૂખ સુધી ઝુલાવી દેવો અને તેજ વખતમાં ડાબા હાથના મગદળને જોરભેર પ્રથમની પેઠે ઉંચો કરી રાખવો. એ પ્રમાણે વારા ફરતી એક હાથના મગદળને ઉચો કરવાની અને બીજા હાથના મગદળને કૂખ સુધી લટકતો રાખવાની કસરત ૧૬ વાર કરવી. (જુઓ ચિત્ર ૮ મું.)

કસરત ૭ મી. બેઉ મગદળને ઝૂલાવવા.



ચિત્ર ૯ મું.

તૈયાર—કૃતિ ૬ ઠ્ઠી પ્રમાણે.

બંને મગદળ ઝુલાવવા—બેઉ હાથને એકદમ બાજુની બહાર પસારી ખભાના ઉપલા ભાગપર નમાવી મૂઠીઓ લમણા નજીક લાવવી, મગદળ છાતીના આગલા ભાગપર ઊભી લીટીમાં લટકતા રાખવા અને શરીરે ટટાર રહેવું. મગદળ ઊંચા નીચા કરતા લમણામાં વાગે નહિ એવી સંભાળ રાખવી. (જુઓ ચિત્ર ૯ મું.) ૧૬ વાર કસરત કરવી.

કલા ૨ જી મગદળ સાધારણ રીતે ફેરવવા.

કસરત ૮ મી. મગદળ બગલમાં ઝૂલાવવા.



ચિત્ર ૧૦ મું.

તૈયાર—મગદળ છાતી આગળ—(જુઓ કસરત ૪ માં.)

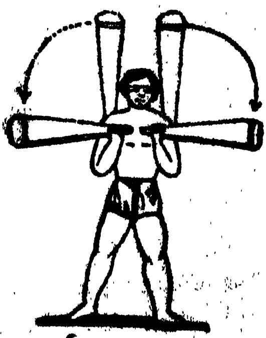
ચેતવણી—દરેક મગદળને વારા ફરતી પાછળ લેવો. જે પાછળ જવાનો હોય તે ખભાપરથી વસ દાતો લઇ તે તરફના હાથની પીઠે ઉતારી બગલમાં ઝોલ્લો ખતડાવી સીધી લીટીમાં આડો કરવો. પછી તેને પાછો ખેંચીને અસલ જગોપર લાવી સ્થિર રાખવો. પાછલો મગદળ આગળ આવે તેજ અરસામાં આગલો પાછળ જવો જોઇએ. તેમજ એ એક ક્રિયામાં મગદળ ખભાની સાથે ઘસાય નહિ તેમ થવું જોઇએ. મતલબ કે હાથ ઉચકીને ખભાપર ચઢાવવો અને કોણીને ઊંચી કરીને બગલના આગલા ભાગે મગદળની ટોચ આડી રહે તેમ પીઠેથી ધકેલવો જોઇએ.

(૧) **ડાબો મગદળ બગલમાં**—(જુઓ ચિત્ર ૧૦મું.) (૨) **જમણો બગલમાં**—જમણાને ઝૂલાવો અને ડાબાને આગળ લાવો. ૧૬વાર કરો.

કસરત ૯ મી. મગદળ પડખામાં ઉતારવા.

તૈયાર—ઉપર પ્રમાણે. **પડખામાં ઉતારો**—બંને મગદળો એકી વખતે ખભાપર લઇને ગયા દાવ પ્રમાણે પોતપોતાની બગલમાં ઝૂલતા રાખવા અને સપાટાબંધ પાછા ખેંચી ખભાની બહાર ઉતારતાં હાથને ચતા કરો. પછી તે કૂખેપર આવે એટલે હાથને મરડીને મગદળ પડખામાં ઉતારો. ૧૨ વાર કસરત કરો.

કસરત ૧૦ મી. મગદળને ખભાની સાથે સમાન્તર રાખવા.



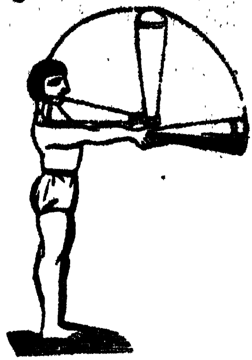
ચિત્ર ૧૧ મું.

તૈયાર—કસરત ૪ પ્રમાણે.

ખભા સાથે સમાન્તર—એક મૂઠીઓ સ્તનપર કાયમ કરીને બંને મગદળને ખભાના આગલે પાસેથી બહારની બાજુ તરફ નમાવી સમાન્તર સીધી લીટીમાં આડા રાખવા. હાથ બરાબર આમળીને ઉપલીગમ ચતા કરવા. (જુઓ ચિત્ર ૧૧મું.) ૧૬ વાર કસરત કરવી.

કસરત ૧૧ મી. મગદળ અર્ધવર્તુળમાં ઘુમેડવા.

(૧) **મદગળ તિર્યક ભાવે**—બંને હાથને આગલી તરફ લંબાવી ખભાની સાથે સમાન્તર સીધી લીટીમાં રાખવા. પછી જમણા હાથના મદગળ સામેની દિશામાં નમતો તથા ડાબા હાથના મગદળને ઊભો રાખવો (જુઓ ચિત્ર ૧૨ મું)

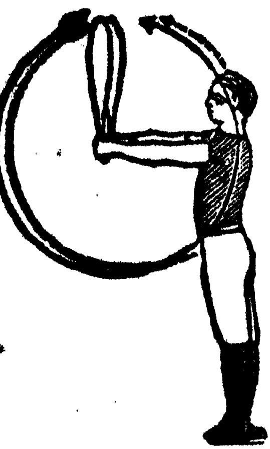


ચિત્ર ૧૨ મું.

(૨) **જમણા મદગળથી અર્ધ વર્તુલ**—હાથને સીધા કાયમ રાખીને જમણું મદગળ વડે સામેની દિશામાંથી માથા તરફનું અર્ધ વર્તુલ કાઢીને પાછો અસલ જગોપર લાવવો અને ઊભો કરવો.

(૩) **ડાબા મદગળથી અર્ધ વર્તુલ**—જમણો મદગળ પોતાની જગોપર આવે કે તરતજ ડાબા મદગળને ગતિમાં મૂકવો. ચોસઠવાર કસરત કરવી.

કસરત ૧૨ મી. કાંડાની ધરીપર ફેરવવા.



ચિત્ર ૧૩ મુ

તૈયાર—મગદળ છાતી સરસા રાખવા.

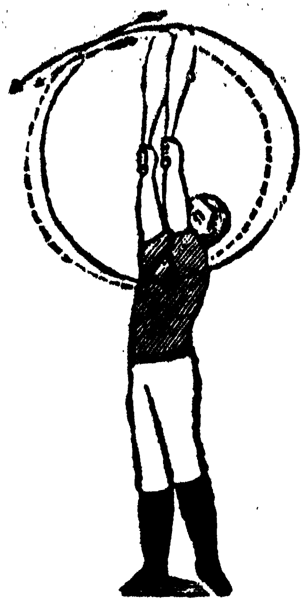
(૧) **આગલી તરફથી આમળો**—હાથને લંબાવીને ખભાની સાથે સમાન્તર રાખવા. પછી મગદળને આગલી તરફથી કાંડાની ધરીપર આમળી અસલ સ્થિતિમાં ઊભા કરવા સહેજ વિરામ લેવો અને ફરીથી ગતિમાં મૂકવા. (જુઓ ચિત્ર ૧૩ મું.)

(૨) પાછલી તરફથી—ઉપર પ્રમાણે રહીને ખભા તરફથી નમાવીને ઘુમેડવા. ચક્કર પૂરૂં થાય એટલે ઊભા કરવા.

(૪) બેઉ સાથે—એકી વખતે બેઉને આગલી તરફથી આમળવા અને આંટો પૂરો થાય એટલે સહેજ થોભાવી પાછલી તરફથી આમળવા. બની શકે તેટલી વાર કરવું. શરીરે સીધા રહેવું અને હાથ ખ-

બાની હારમાં લંબાવેલા રાખવા.

કસરત ૧૩ મી. માથાપરથી આમળવા.



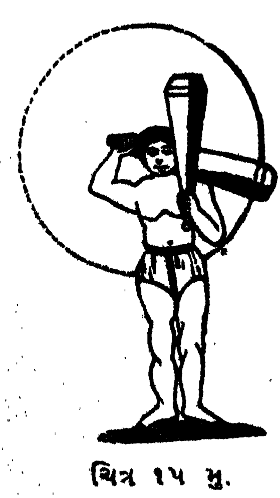
ચિત્ર ૧૪ મું.

તૈયાર—મગદળ છાતી સરસા.

(૧) **આગલી તરફથી**—સપાટાબંધ બાહુ માથા પર લંબાવી સીધા રાખવા અને બાજુભેર સહેજ કરીને મગદળને આગલી તરફથી ઘુમેડી અસલ સ્થિતિમાં લાવવા.

(૨) પાછલી તરફથી—બીજીવારે પાછલી તરફથી ઘુમેડવા. એમ વારા ફરતી ફેરવવા. આંટો પૂરો થાય ત્યારે સહેજ થોભવું. જરૂર પડે ત્યાં હાથને કોણીમાંથી ઊંચા નીચા કરવા. મૂઠીઓ બરાબર આમળવી. અવયવના લાંબા અને પીઠના સ્નાયુઓ કસાય છે. (જુઓ ચિત્ર ૧૪ મું) ૧૯ વાર કસરત કરવી.

કસરત ૧૪ મી. મગદળ પીઠે સમાન્તર ફેરવવો.



ચિત્ર ૧૫ મું.

તૈયાર—મગદળ છાતી સરસા.

(૧) **જમણાને ઘુમેડવો**— શરીરે ટટાર રહીને જમણા હાથના મગદળને જોરભેર ઊંચો કરવો અને માથાની પાછળ નમાવીને પીઠે ઘુમેડવો. પછી ચક્કર પુરૂં થાય એટલે આગલી તરફ ડાબા મગદળની પેઠે ઊભો રાખવો. (જુઓ ચિત્ર ૧૫મું.)

(૨) **ડાબાને ઘુમેડવો**—જમણાને સ્થિર કરીને ડાબા મગદળને પીઠેથી નાનું ચક્કર ખવડાવવું.

પ્રથમ તો દરેક હાથને કેળવવો. પછી બંને હાથવડે એકી વખતે ફેરવવા. એ પ્રસંગે બંને હાથે બંને મગદળ ઊંચા કરીને બંને મૂઠીઓ સ્તનપર રાખવી; પછી તેમાંથી એકને આગળ તો બીજાને પાછળ કરીને ફેરવવા. એકીવારે બંને મગદળ ફેરવી શકાય નહિ. એક મગદળ પાછળથી ઘુમેડાઈ આગળ આવે તેજ વખતે

બીજો પાછળ જઈ ચક્રરમાં પડે. ૧૨ વાર દાવ કરવો. હદ ઉપરાંત ફેરવવાથી બાહાવડાં થાકીને દુઃખશે.

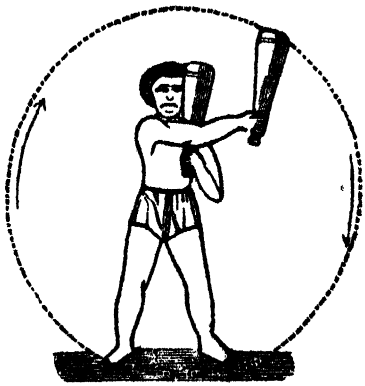
કસરત ૧૫ મી. ચાલતાં ચાલતાં દાવ લેવો.

ઉપરનો દાવ સારી પેઠે આવડે તે વારે ચાલતાં ચાલતાં દાવ કરવાની ટેવ પાડવી. એ દેખાવ બહુ રમણિય થાય છે તેની અંદર સાવધ રહેવાનું એ છે જે પીડે વાગે નહિ. તેને સારૂ એવી રીતે વર્તવું કે જમણો મગદળ ફેરવતી વેળાએ ડાબો પગ આગળ કરવો અને ડાબો ફેરવતાં જમણો પગ વધારવો તથા તેને અનુસરીને ધીરે ધીરે ચાલતાં દાવ લેવો.

કસરત ૧૬ મી. આગલે પાસે મોટું વર્ત્તુળ.

તૈયાર—મગદળ છાતી તરફ. પગ છૂટા.

(૧) **જમણા હાથે**—જમણો હાથ ઊંચો ચઢાવી ડાબી બાજુ એથી નીચો પાડવો અને પગને વટાવીને અસલ જગોપર આવતાં જમણા સ્તન આગળ ઊભો કરવો. કોણીનું સ્થાન ચક્રરનું મધ્ય બિંદુ છે એમ ધારીને આ દાવ કરવો. (જુઓ ચિત્ર ૧૬ મું.)



ચિત્ર ૧૬ મુ.

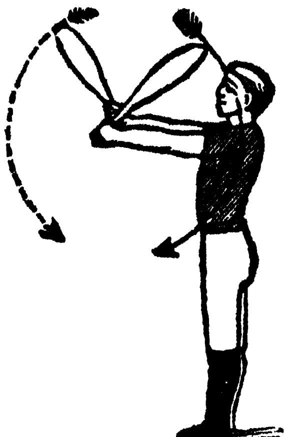
જમણો મગદળ પોતાની અસલ જગોપર આવે તેવારે ડાબા હાથને ઉપરથી જમણી બાજુએ ઉતારી નીચે થઈને અસલ જગો પર લાવવો.

કસરત ૧૭ મી.

ઉપરા ઉપરી બંને મગદળને ફેરવો. બાર વાર કસરત કરો. એક મગદળ ચક્રર પુરૂં કરી સ્થિર થાય ત્યારે બીજાને ગતિમાં મૂકતા રહેવું. આ કસરતથી ખભાને, બાહુને તથા પાસાના સ્નાયુઓને કસરત મળે છે.

કસરત ૩ જી. મિશ્ર દાવ લેવા.

કસરત ૧૮ મી.



ચિત્ર ૧૭ મુ.

તૈયાર—મગદળ છાતી સરસા.

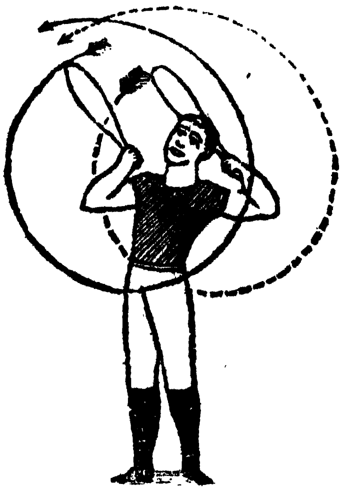
(૧) મ્હેા સામે—સપાટાબંધ બાહૂને લંબાવી ખભાની સાથે સમાન્તર રાખવા.

(૨) **જમણા આગળથી અને ડાબેા પાછળથી**—જમણા હાથવડે ચાલાકીથી આગલી તરફથી અને ડાબા હાથે પાછલી તરફથી ઘુમેડી અસલ સ્થિતિમાં ઉભા કરવા. એ પ્રમાણે આઠ આઠ વાર સવળેા અને અવળેા આંટા આપવેા (જુએા ચિત્ર ૧૭ મું.)

કસરત ૧૯ મી. માથાની આગળ પાછળ ટુંકું ચક્કર.

(૧) જમણા—કસરત ૧૩ મી. પ્રમાણે બંને મગદળને માથાપર લંબાવતાં જમણા ફરવું અને તાકીદથી હાથને ખભા ઉપર જમણી બાજુભેર નમાવી ચિત્ર ૧૮ માં બતાવ્યા પ્રમાણે રહેવું.

(૨) ફેરવેા—જમણા હાથે આગલી તરફથી અને ડાબા હાથે પીઠેથી મગદળને ફેરવી કુંડાળું કરવું. આહાવડું પાસામાં જરૂર પડે નમાવવું અને હાથને કાંડામાંથી જોરભેર આમળવા. વર્તુળ પૂરૂં થવા આવે એટલે બંને હાથને માથાપર લંબાવી દેવા. ૮ વાર કસરત કરવી. આ કસરતથી હાથ અને પીઠ બાજુપર આવેલા સ્નાયુએા સારી પેઠે કસાય છે.



ચિત્ર ૧૮ મુ.

કસરત ૨૦ મી.

ડાબી બાજુએ થઇને ઉપર પ્રમાણે કસરત કરો. ૮ વાર કરવી.

કસરત ૨૧ મી. પાછલી બાજુએ ટૂંકું વર્તુળ કરવું.

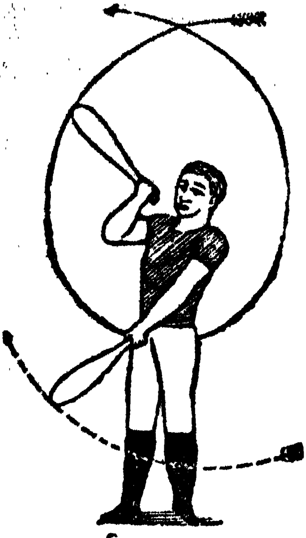
તૈયાર—સીધા ઊભા રહી જમણો મગદળ માથા પાછળ કરવો અને ડાબો જમણી બાજુએ લંબાવવો.

મગદળ ફેરવો—જમણા હાથે જમણે પાસેથી મરડીને પીઠપર થઇને ડાબી બાજુએથી ઘુમેડીને હાથને માથાપરથી આગલી તરફ નીચો પાડી ડાબે પાસે લંબાવવો. તે દરમ્યાન ડાબા હાથના મગદળને જમણી તરફથી અર્ધ વર્તુળમાં ફેરવી ખભાપર ચઢાવી માથાની પાછળ કરવો. એમ વારા ફરતી પીઠ હાથ મરડીને ટુંકું ચક્કર ૧૬ વાર કરવું.

કસરત ૨૨ મી—પીઠે ટૂંકું ચક્કર (ડાબે પાસેથી)

મગદળને કમ્મર બરાબર ઊંચા કરવા. પછી જમણા મગદળને ખભાની પાછલી બાજુએ ચિત્ર ૧૫ માની જમણી સ્થિતિ પ્રમાણે લઇ ડાબી બાજુએ નમાવી માથાના છેડા બરાબર અદ્ધર રાખવો, તેની સાથે ડાબા મગદળને જમણી બાજુની બહાર આગલે પાસે ચિત્ર ૩૧ માની સ્થિતિ પ્રમાણે ખભા તરફ ઊંચે પડતો લેવો. એ રીતે તૈયાર થયા બાદ જમણા મગદળને ડાબી બાજુએથી ઉપલી ગમથી કેડ તરફ ઉતારી પોતાની દિશામાં ઊંચે ચઢાવીને આગલી તરફ મરડવો અને ડાબી બાજુએ બાજુની બહાર ઊંચે પડતો કરી થોભાવવો. તે દરમ્યાન ડાબા મગદળને જમણી બાજુની બહારથી ઘુમેડાતો નીચો ઉતારી કમ્મરપર થઇને તેની પોતાની દિશામાં લઇ જતાં ઊંચો ચઢાવી જમણી બાજુ તરફ નમાવવો અને માથાની પછાડી અદ્ધર રાખવો. પીઠ ચક્કર લેતી વખતે હાથને ખભાના સાંધામાંથી પાસાભેર પાછલી તરફ લઇ કરોડને દબાવવી. એમ દરેક મગદળને માથાપર ઊંચો લઇ પીઠે ઉલટી બાજુએ આડો રાખવો અને ત્યાંથી નીચલીગમ ચક્કર ખવડાવી ઉંચે આવતાં આગલી તરફ છાતીપર નમાવી વિરૂદ્ધ બાજુએ બહારલી તરફ ઊંચો કરવો. ૧૬ વાર ફેરવો. હાથના સ્નાયુઓ તથા પીઠના ઝીણા સ્નાયુઓને કસરત મળે છે.

કસરત ૨૩ મી. આગલી તરફથી નાનું ચક્કર લેવું.



ચિત્ર ૧૯ મુ

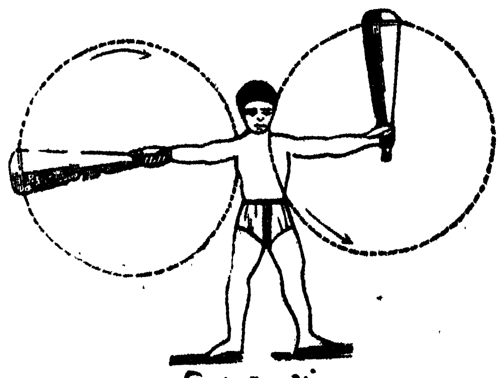
તૈયાર—મગદળ છાતી આગળ રાખવા.

(૧) જમણા પાસેથી ચક્કર—ચપળતાથી જમણા હાથને મરડી ચિત્રમાં ૧૯ બતાવ્યા પ્રમાણે ખભાની બહાર મગદળ કરવો, અને ડાબો હાથ નીચે નાખી પાસાની બહાર અદ્ધર રાખવો." પછી જમણા હાથે આગલી તરફથી પીઠે જાય એવું નાનું ચક્કર ખવડાવવું અને તેજ અરસામાં ડાબા હાથને જમણી બાજુએથી ઘુમેડી મોટા વર્તુળમાં ફેરવીને તેના ખભાપર લાવવો. જ્યારે તે ત્યાં આવે ત્યારે તેની સ્થિતિ જામણાની પેઠે કરીને નાનું ચક્કર લેવું અને જમણા હાથે ડાબે પાસેથી મોટું ચક્કર ખાતા ખાતા તેના ખભાપર આવવું. એમ ૧૬ વાર કરવું.

કસરત ૨૪ મી.

તૈયાર—મગદળ છાતી સરસા.

બાજુની બહાર—મગદળ ઊભી સ્થિતિમાં કાયમ રાખીને બંને હાથ બાજુની બહાર પસારી ખભાની લીટીમાં સીધા રાખવા.



ચિત્ર ૨૦ મું.

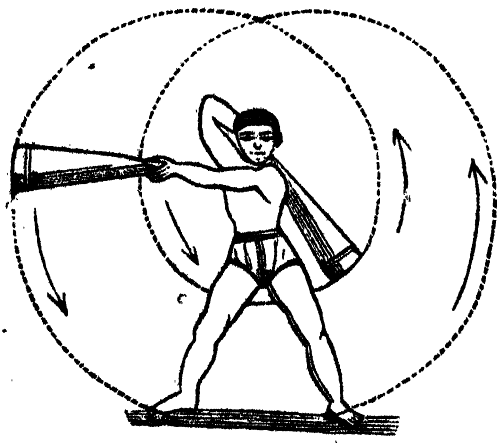
ફેરવો-કૃતિ ૧ લી—ડાબા હાથના મગદળને બાહારની બાજુએથી ખભાપર લઇને આગલી તરફ નમાવી અસલ જગોપર લઈ જવો."તે પ્રમાણે જમણા હાથના મગદળને પણ ફેરવવો. (જુઓ ચિત્ર ૨૦ મું.)

કૃતિ ૨ જી—બેઉ મગદળ એકી વખતે ફેરવીને જેમ હતા તેમ ઊંચા કરી રાખવા. (જુઓ ચિત્ર ૨૦ મું.)

કૃતિ ૩ જી—જમણા હાથના મગદળને આગળથી અને ડાબા હાથના મગદળને પાછળથી ફેરવી અસલ બિંદુપર સ્થિર કરવા.

આ બધી ક્રિયાની અંદર કોણીથી ઉપરનો અને નીચેનો હાથ લાંબો રહેવો જોઇએ.

કસરત ૨૫ મી. પીઠે ટૂંકુ ચક્કર લઇ આગલી તરફ મોટું ચક્કર ખવડાવવું.



ચિત્ર ૨૧ મુ

તૈયાર—બંને મગદળ પડખામાં, પગ એક હાથ છૂટા. દરેક હાથે સળંગ ચક્કર લેવું.

(૧) **જમણા મગદળ વડે સળંગ ચક્કર લો**—જમણા મગદળને પીઠે નમાવતાં તેની મૂઠને ડાબા ખભાની બરાબર લાવો. પછી ત્યાંથી શરૂ કરી ટૂંકા હાથે વર્તુળ કાઢીને તેની અસલ જગોએ એટલે જમણી બાજુએ લાવી માથાપર ઊંચા કરો; અને તાકીદથી ડાબી બાજુએ બગલના મોંખરાપર ફેંકી આગલી તરફ છૂટા હાથે મોટું ચક્કર ખવડાવો. તે પૂરૂં થાય એટલે અસલ સ્થાનેથી માથાપર થઇને પ્રથમની માફક નમાવી વારંવાર પાછળથી આગળ સળંગ ચક્કરમાં મૂકો. ૮ વાર કરો.

હવે તેજ પ્રમાણે ડાબા હાથવડે સળંગ ચક્કર ખવડાવો. આ ક્રિયામાં બાળબોધ ૪ કે અંગ્રેજી આઠડાના જેવો કલ્પિત આકાર થાય છે.

કસરત ૨૬ મી. કૃતિ—ઉપરા ઉપરી સળંગ ચક્કર.

તૈયાર-જમણો મગદળ ડાબાની પીઠે અને ડાબો મગદળ જમણા ખભાની આગળ બગલના મોંખરાપર.

(૧) ઉપરા ઉપરી ફેરવો-જમણો હાથ પાછળ છે માટે તે

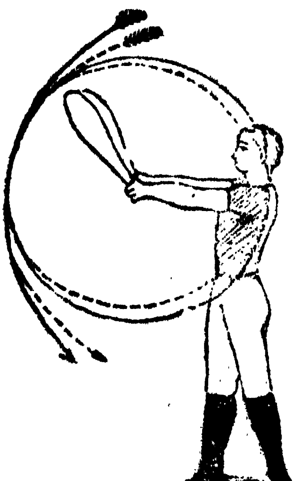
વડે પીઠે ટૂંકા હાથે ચક્કર લેવાનું અને ડાબો હાથે આગલી બાજુએ છૂટા હાથે ચક્કર લેવાનું એકી વખતે શરૂ કરો. આ ચક્કર પૂરું થાય એટલે બંનેને પોત પોતાની દિશામાં માથાની બાજુએ ઉંચા કરો અને તાકીદથી આગલાને પાછળ અને પાછલાને આગળ લઈ ચક્કર ખવડાવો. પહેલો ચક્રાવો પૂરો થાય એટલે માથાપર આવતાં સહેજ વિરામ લો અને ચાલાકીથી ફરીને ગતિમાન કરો. બંને મગદળો સાથે ગતિમાં પડવા જોઇએ અને સ્થિતિ ફેર થવા જોઇએ.

આ પ્રકાર કઠણ અને શ્રેષ્ઠ છે. એનો અભ્યાસ કરવામાં બળ, બુદ્ધિ ધીરજ અને નજર પહોંચાડવાની જરૂર છે. તેના અભ્યાસથી મન બહુજ સ્ફુર્તિવાળું થાય છે. તેના દેખાવથી પ્રેક્ષકો સાનંદાશ્ચર્ય પામે છે. દાવ બહુ સંભાળથી કરવો જોઇએ. જો મગદળની દિશા બદલવામાં ચુક થાય તો વાગી બેસવાનો સંભવ છે આ કસરતથી પીઠના ઝીણા સ્નાયુઓ કસાવા ઉપરાંત આખા શરીરને સારી પેઠે કસરત મળે છે.

કસરત ૨૭ મી. મિશ્ર દાવ.

તૈયાર—બંને મગદળ પાસામાં (જુઓ ચિત્ર ૧ લું)

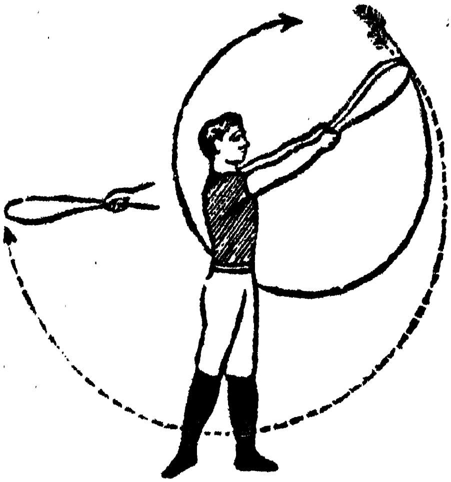
જમણા—એકદમ જમણી બા-
ૉ ધડને ફેરવી બંને મગદળો તે
માથા ઉપર ઉંચા કરવા. અને
ચિત્ર ૧૪ મા પ્રમાણે દાવ લેવો.
કરતાં જ્યારે તેઓ અસલ જ-
આવે ત્યારે કોણીઓને છાતી
ખેંચી મગદળને જમણી બા-
ચિત્ર ૧૮ મા પ્રમાણે રાખવા
મણે હાથે આગલે પાસે તથા



ચિત્ર ૨૨ મું

ાથે પાછલી તરફ ટૂંકું ચક્કર લેવું (જુઓ ચિત્ર ૧૮ મું.) પછી
ને મ્હો સામે લંબાવી આગલી તરફથી ઘુમેડવા. (જુઓ ચિત્ર
એ દાવ થઈ રહે એટલે ફરીને આગલે પાસે લંબાવી કાંડાની
ચિત્ર ૧૩ મા પ્રમાણે મગદળ આમળીને પાસામાં ઉતારવા. હવે
સે ફરીને એ પ્રમાણે દાવ લેવો. ૮ વાર કરવું.

કસરત ૨૮ મી. બાજુએર નાનાં અને મોટાં વર્તુળો કાઢવાં



ચિત્ર ૨૩ મું.

(૧) ડાબા-ચિત્રમાં બતાવ્યા પ્રમાણે થઇ જઇને ડાબા હાથવડે બાજુની બહાર નાનું કુંડાળું કાઢી તે હાથને પોતાની બાજુમાં લંબાવી દેવો. દરમ્યાન જમણો હાથ નીચો પાડી મોટા વર્તુળમાં આગલે પાસેથી પગને વટાવી પાછલી તરફ (જમણી બાજુએ) ફેંકીને ખભાની હારમાં સ્થિર કરવો. (જુઓ ચિત્ર ૨૩ મું.) એ રીતે દાવ કરવાથી સીધું થવાશે. તેમ થવાય એટલે જમણા હાથને કોણીમાંથી બહારની બાજુએ ઉભો કરવો, બાહાવડું ખભાની હારમાં રાખવું અને મગદળને માથા ભણી પાછલી બાજુએ અદ્ધર નમાવવો. પછી જમણા હાથ વડે પાછલા ભાગે નાનું ચક્કર ખવડાવવું. અને ડાબા હાથના મગદળને આગલી તરફ ખભાની હારમાંથી નીચો પડવા દઈ મોટું ચક્કર લેવું જોઇએ. તેમ થઈ રહે એટલે જમણી બાજુએ ફરી જવું અને બંને



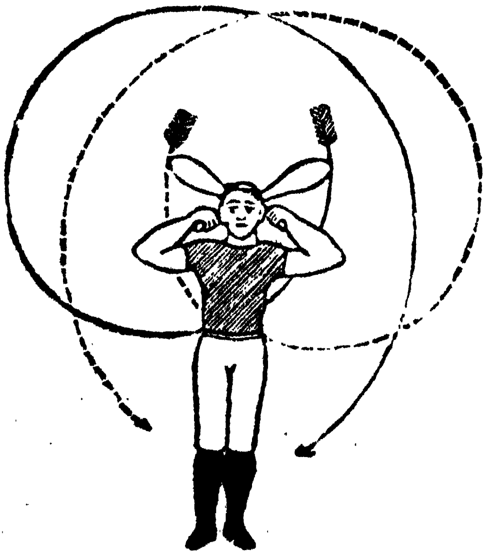
ચિત્ર ૨૪ મુ

હાથ મ્હો સામે લંબાવી ચિત્ર ૨૪ મા પ્રમાણે માથાપર થ બાજુએ ફેરવવા. આ કસરત ૧૬ વાર કરવી. તેથી પીઠ ૨ ના સ્નાયુઓને કસરત મળે છે.

કસરત ૨૯ મી. જમણી તરફ નાનાં વર્ત્તુળ કરવાં.

જમણા–ચિત્ર ૨૩ મા પ્રમાણે થઈ જવું. પછી હાથ સામે લંબાવીને જમણે પાસે નાનું કુંડાળું કાઢી તેને પોતાની બાજુમાં લંબાવવો અને ખભાની હારમાં બાજુની બહાર રાખવો. દરમ્યાન ડાબો હાથ નીચે પડવા દેઇ શરીરના આગલા ભાગે ડાબા ખભાની હારમાં આવે એવું અર્ધવર્ત્તુળ તાણવું. પછી સીધા થવાય એટલે ડાબા હાથને માથાની પાછળ નમાવી જમણે પાસેથી નીચે ઉતારી ઉપરની બાજુએ લઈ જઇ નાનું ચક્કર ખવડાવવું. અને જમણા હાથને નીચો નાખી આગલી તરફ વર્ત્તુળમાં મૂકી ડાબે પાસે ખભાની હારમાં રાખવો. પછી બંને હાથ બરાબર લંબાવવા અને ચિત્ર ૨૪ મા પ્રમાણે દાવ કરવો. ૧૯ વાર કસરત કરવી.

કસરત ૩૦ મી પીઠે નાનાં મોટાં વર્ત્તુળો કરવાં.

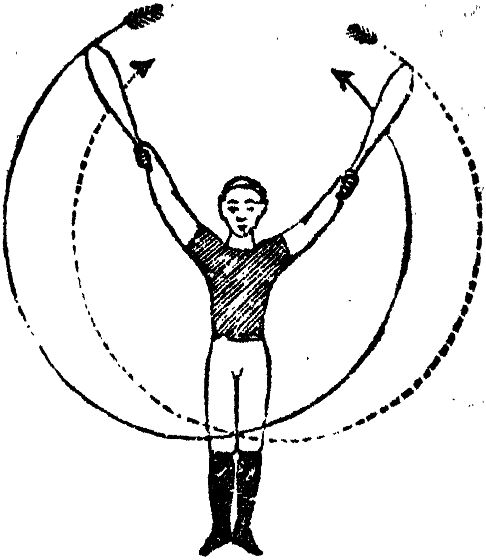


ચિત્ર ૨૫ મું

આ કસરત માથાના ઉપલા ભાગથી શરૂ થાય છે. બંને મગદળને માથાપર ઊંચા કરી બાહાવડાંને ખભાની હારમાં ખેંચી મગદળ માથાની પછાડી એક બીજાની ગતિને છેદન કરતા હોય તેમ એટલે ક્રોસ કરતા રાખવા. (જુઓ ચિત્ર ૨૫ મું.) પછી દરેક મગદળથી પાછલા ભાગમાં નાનું ચક્કર લેતાં તે બાજુની બહાર આવે એટલે લાંબા હાથે માથાપર થઇને મોટા ચક્કરમાં ઉલટી બાજુએ નીચા પાડવા અને કેડની આગલે પાસે પરસ્પર (ક્રોસમાં) કર્ણ રેખામાં સ્થિર કરવા. પછી ત્યાંથી ફરીને મૂળ સ્થિતિમાં આવે ત્યાં સુધી ઘુમેડવા. આ કસરતમાં એડીઓ પાસ પાસે રાખવી. શરીરે સીધા રહેવું. અને પાછળ ઘુમેડતી વખતે માથામાં વાગે નહિ એવી સંભાળ રાખવી. ૧૬ વાર કસરત કરવી. તેથી છાતી અને પીઠના સ્નાયુઓને કસરત મળે છે.

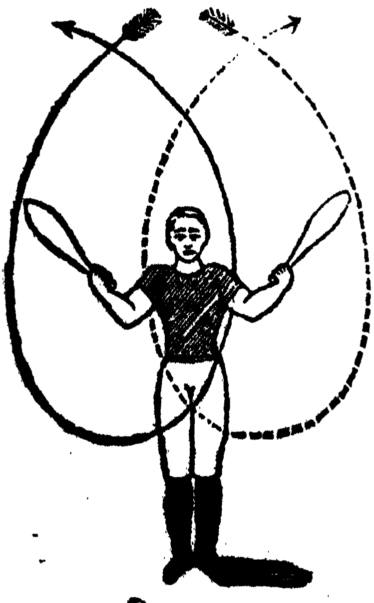
કસરત ૩૧ મી. હાથ લંબાવીને મગદળ ઘુમેડવા.

(૧) હાથ લંબાવવા ચિત્ર ૨૬ માં બતાવ્યા પ્રમાણે બાહુને ઊંચા ચઢાવી મગદળ ઊંચા કરી દેવા. પછી આગલી તરફ છુટા હાથે મગદળને ઘુમેડવા. (જુઓ ચિત્ર ૨૬ મું.)



ચિત્ર ૨૬ મું.

એ પ્રમાણે ચક્કર ખવડાવતાં મગદળ પોતાની અસલ જગોપર આવે એટલે બાહાવડાંને નીચે ખેંચી ચિત્ર ૨૭ મા પ્રમાણે થવું અને આગલે પાસે લઘુ વર્તુળ કાઢવું. શરીરને આંગળની માફક સીધું રાખવું. વર્તુળ દોરતાં મગદળ જ્યાંથી નીકળે ત્યાં ફરીને આવતાં પરસ્પર એક બીજાને કાપીને આગળ વધવું જોઇએ. તથા મગદળ ફેરવતાં ઘુંટણે અથડાય નહિ. એ વાત ધ્યાનમાં રાખવી જોઇએ. આ કસરતથી પેટ, ખભા અને પીઠના સ્નાયુઓને કસરત પહોચે છે, ૧૬ વાર કસરત કરવી.



ચિત્ર ૨૭ મુ

કસરત ૩૨ મી. બાહાવડાપર મગદળને ધબકારવો.

તૈયાર—જમણા હાથમાં મગદળ લઇને છૂટા પગે ઊભા રહેવું.



ચિત્ર ૨૮ મું.

(૧) મગદળ બાજુએ ઊંચો—જમણા હાથને બહારની બાજુએથી ઉંચો કરી મગદળને ઊભો પકડી રાખવો. હાથ બની શકે તેટલો પાછળ પડતો લેવો અને પગ બે હાથ જેટલા છૂટા રાખવો. ડાબો હાથ કોણીમાંથી વાળી છાતી ઉપર લેવો અને તેનાં આંગળાં જમણા ખભાન મૂળમાં અડકેલાં રાખવાં.

(૨) બાહુવડાપર મગદળને અફાળો—મગદળને જોરભેર ઘુમેડી ડાં- પાસે લાવતાં એકદમ અટકવો અને તેનો મધ્ય ભાગ ડાબા હાથના બાહાવડાપર ધબ દઇને મૂકવો.

૧૬ વાર કરો. આ કસરતનો દેખાવ ભયંકર લાગે છે, પણ અનુભવ લેશો એટલે સમજાશે કે તે તેવી નથી. આ ક્રિયાથી બાહાવડાં પ્રહાર ખમવાને લાયક, બળવાન તથા પુષ્ટ થાય છે.

કસરત ૩૩ મી મગદળને ટાંગ કૂદાવવી.

તૈયાર—એક હાથમાં મગદળ જોઇએ (જમણા હાથમાં રાખો.)

(૧) ટાંગ કૂદાવો—જમણા હાથના મગદળને ખભાપર ચઢાવીને પીઠે ચક્કર ખવડાવો. અને તે પૂરૂં થાય એટલે પોતાની બાજુભેર પસારો. પછી આગલી તરફ ચક્કરમાં મૂકો. જ્યારે તે મગદળ નીચે ઉતરતાં જમણો પગ વટાવી આગળ ધસે ત્યારે ચાલાકીથી ડાબા પગને સામેની દિશામાં ઉંચા કરો, તેની સાથે મગદળને પાછળ ફેંકો અને ડાબા હા વડે તેને બે માલુમ રીતે પકડી, ખભાપર લઇ દાવ ચાલુ રાખો.

૧૬ વાર કરો. આ કસરતથી બાહુ, પીઠ અને પગના સ્નાયુ મ પહોંચે છે.

કસરત ૩૪ મી. મગદળ બગલમાં ચાંપવા.

તૈયાર—શરીરે સીધા, પગ છૂટા.

જમણી તરફથી બગલમાં ચાંપવા—શરીરને જમણી ગમ ફેરવી તે તરફ જમણો પગ કરીને કાટખૂણે રહેવું. મગદળને આકાશ તરફ ત્રાંસા રાખવા. પછી ત્યાંના ત્યાંજ બેઉ મગદળને ઉપરથી શરૂ કરી શરીર ગમ નમાવી અસલ જગાપર આવવાનુ બહારની બાજુએ ચક્કર ખવડાવવું. પછી તેનાથી ઉલટી રીતે એટલે ઊંચેથી નીચે શ... ારીર ગમ આવવાનું ચક્કર લેતાં તાકીદે કોણીઓ ઊચકી મૂઠીઓ મ... ડવી અને મગદળના છેડા બગલમાં ઘાલી જરા દબાવવા. ત્યાર કેડે ...કદમ બેઉ મગદળને આવ્યા હતા તેજ રીતે પાછા ફેંકી પ્રથમની ... ઉપલી ગમ ચક્કરમાં મૂકી છેક નીચે ઉતારી પાસામાં લાવવા અને ...રે સીધા થવું. બીજીવાર ડાબી ગમ ફરવું, શરીરના સ્થિતિ સુધાર... રવી અને ઉલટ પાલટ ફેરવી બગલમાં ચાંપવા. ૧૦ વાર કરવું.

કસરત ૩૫ મી. થાક ઉતારવાનો દાવ.



ચિત્ર ૨૯ મું.

મગદળ ફેરવી દાવ પૂરો થાય ત્યારે આ ભાગમાં બતાવ્યા પ્રમાણે પૂર્ણાહુતિ કરીને આરામ લેવા જોઇએ.

જમીન ઉપર મગદળ મૂકી એક હાથને છેટે ઊભા રહી ચિત્રમાં બતાવ્યા પ્રમાણે નમવું. હાથનાં ચાપુવાં વડે મૂઠનો ઉપલો ભાગ પકડવો અને હાથને કોણીમાંથી નીચા અને સીધા કરતા રહી વારા ફરતી સામી બાજુ તરફ લંબાવવા. હાથ લંબાવતી વખતે મગદળને એટલે સુધી નમાવવા કે પા... છલા ભાગની કોરણ જમીનને અડક્યાં કરે. મગદળ પાછા આવેથી તેનું ...ળિયું જમીનને લાગેલુ રહે; એ કહેવાની જરૂર નથી. આમ વારંવાર ...નેરબેર હાથને લંબાવી ખભાને આગળ કરતા રહેવું. પોતાની અનુક... તા પ્રમાણે આ કસરત થશે તો બાહુને લાગેલો થાક ઉતરી -

સમાપ્ત.